

Відділ освіти Згурівської районної державної адміністрації
Районний методичний кабінет

Згурівський навчально- виховний комплекс
"Гімназія- загальноосвітня школа І ступеня"

Всеукраїнський конкурс «Класний керівник року»
Номінація «Класний керівник 10-11 класів»

Технології формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя

Журавська Інна Миколаївна,
класний керівник 11 класу
Згурівського навчально- виховного комплексу
"Гімназія- загальноосвітня школа І ступеня"

2015 рік

Зміст

Заява.....	3
Анкета.....	5
Опис виховної системи класу.....	9
Опис педагогічного досвіду	19
Подання	24
Висновок про педагогічну та методичну діяльність	25
Додатки.....	27
Додаток 1	27
Додаток 2	35
Додаток 3	36
Додаток 4.....	41
Додаток 5.....	103
Додаток 6.....	122
Додаток 7.....	125
Додаток 8.....	129
Додаток 9.....	139
Додаток 10.....	216
Додаток 11	248
Додаток 12.....	253
Додаток 13.....	256
Література.....	264
Фотоматеріали.....	266

Заява

Голові організаційного комітету
3-го всеукраїнського туру
Всеукраїнського конкурсу
„Класний керівник року”
Муравської Інни Миколаївни
класного керівника 11 класу
Згурівського Н.В.К.
„Гімназія-загальноосвітня
школа І ступеня”
0661684595

Заява

Прошу дозволити взяти участь у 3-му
всеукраїнському турі Всеукраїнського конкурсу
„Класний керівник року”.

З умовами проведення конкурсу ознайомлена.

Матеріали для участі у відбірковому
(заочно-дистанційному) етапі розміщено на
веб-сайті (адреса веб-сайту

<https://drive.google.com/folderview?id=0B-sASZJ8bihIT3pCX29CVjRDNjQ&usp=sharing>

24.09.2015р.





Анкета
учасника Всеукраїнського конкурсу «Класний керівник року»

1. Прізвище, ім'я та по батькові учасника Конкурсу

Журавська Інна Миколаївна

2. Дата народження

31.03.1979

3. Повна домашня адреса з поштовим індексом, телефон, e-mail

**07600, Київська область, смт Згурівка, вул. Коцюбинського, 50,
0661684595, innazhuravska@gmail.com**

4. Освіта, спеціальність за дипломом

вчитель української мови і літератури та зарубіжної літератури

5. Місце роботи (повна назва, адреса, телефон закладу, e-mail)

**Згурівський навчально-виховний комплекс
"Гімназія-загальноосвітня школа I ступеня",
07600, Київська область, смт Згурівка, вул. Українська, 61, 0457051666,
zgurivkanvk@gmail.com**

6. Стаж роботи: педагогічний

12

у тому числі класним керівником:

12

7. Кваліфікаційна категорія

перша

8. Звання

9. Державні нагороди, відзнаки (обов'язково вказати рік нагородження)

**Почесна Грамота Міністерства освіти і науки України (2012), Подяка
управління освіти Київської обласної державної адміністрації (22.05.2006),**

**Грамота головного управління освіти Київської обласної державної
адміністрації (2007), Подяка відділу освіти Згурівської районної державної**

**адміністрації (31.05.2005, 2006, 2007), Грамота відділу освіти Згурівської
районної державної адміністрації (2006, 31.05.2007, 2007)**

10. Проблема (тема), над якою Ви працюєте як класний керівник

Технології формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя

11. Інноваційні форми роботи та технології, що використовуються

- інноваційні форми:
 - робота в малих групах;
 - учнівські проекти;
 - ситуативні ігри;
 - аналіз аргументів «за» і «проти»;
 - дискусії та дебати;
 - розв'язування проблем;
 - анкетування;
 - брифінги;
 - тренінги;
 - тематичні акції;
- інноваційні технології:
 - виховання успішної особистості;
 - інтегрованого виховання;
 - проектна ;
 - виховання на основі систематичного підходу;
 - розвивальне виховання;
 - КТС;
 - співробітництва.

12. Навчальна література, якою Ви користуєтесь як класний керівник

- Журнал «Довідник класного керівника»
- Журнал «Класному керівнику. Усе для роботи»
- «На допомогу класному керівнику». Управління школою.-Ранок
- Традиції у спілкуванні з батьками учнів.- Сухар В.Л.

- Трикутник партнерства: педагоги- батьки- діти.- Вороніна
- Учительський журнал онлайн.- Класному керівнику
- Формування здорового способу життя підлітків.- Сирова

13.Ваше педагогічне кредо

Наша мета полягає не в тому, щоб зробити себе необхідним нашим дітям, а навпаки, у тому, щоб допомогти їм скоріше навчитись обходитись без нас.

К. Конрад

14.Опишіть (у формі короткої замітки обсягом до однієї сторінки) власний особистісний і педагогічний портрет

Я часто розумію, що в моєму житті класне керівництво... Це подвійна зайнятість, вічні тривоги? Ні, це особливий місточок до пізнання світу дитини. Це – вічна молодість. Це велика родина. Це майбутнє моє і мого народу. Це велика когорта друзів.

Метою діяльності справжнього педагога, на мою думку, є виховання Благородної Людини, Благородної Особистості, Благородного Громадянина. Класний керівник повинен вести дитину через осягнення цінностей свого народу, своєї нації, своєї країни до осягнення загальнолюдських цінностей; через розвиток почуття громадянськості до відчуття планетарної причетності.

Я знаю, що в кожній дитині закладені ті величезні можливості, які можуть дозволити їй подолати будь- які труднощі та відчувати радість вільного й, водночас, свідомого життя. Рівноправне спілкування з дітьми; прояв повної довіри до можливостей і здібностей дитини; визнання дитини як особистості, незважаючи на співвідношення її достоїнств і недоліків; оцінювання не особистості дитини, а її вчинків; відкрите пред'явлення дітям своїх етичних переконань, цінностей, інтересів; співпраця з дітьми для досягнення спільних цілей; створення ситуації успіху для кожної дитини; надання реальних можливостей для самореалізації і самовизначення дитини.

Класний керівник - це особистість, індивідуальність, це любов і повага, це вдумливість психолога, це організаторські, комунікативні, професійні здібності, це оптимізм життєвої мудрості, це нелегка праця розуму і серця.

В одному з випусків журналу «Класному керівнику. Усе для роботи» колись прочитала крилаті слова невідомого автора – своєрідний гімн класному керівникові:

*Кажу собі: я – класний керівник!
І намагаюсь бути справді класним,
І зустрічаю учнів я своїх,
Щоб кожен день їх видався прекрасним.
Ненавиджу душевну заскорузлість,
І хоч усяк буває в школі,
Я – тиха радість,
Я – висока мудрість,
Я – світле сяйво у дитячій долі.*

15. Даю згоду на внесення інформації в базу даних та публікацію матеріалів у періодичних та інших освітянських виданнях з можливим редагуванням

Підпис учасника _____

Дата _____

Опис виховної системи класу

«Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя»

Основні аспекти навчання і виховання підростаючого покоління в нашому суспільстві визначені Законом України «Про освіту», Державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI ст.), Концепцією національного виховання, Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті. У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки сказано, що освіта належить до найважливіших напрямків державної політики України.

Нинішній рівень освіти в Україні не дає їй змоги повною мірою виконувати функцію ключового ресурсу соціально-економічного розвитку країни і підвищення добробуту громадян. Викликає тривогу незадовільний стан здоров'я та низький рівень морального, культурного і духовного розвитку молоді.

Розбудова національної системи освіти в умовах становлення України як самостійної незалежної держави з урахуванням кардинальних змін в усіх сферах суспільного життя, історичних викликів XXI століття вимагає критичного осмислення досягнутого і зосередження зусиль та ресурсів на вирішенні найбільш гострих проблем, які стримують розвиток освітньої галузі, не дають можливості забезпечити нову якість освіти, адекватну нинішній історичній епосі. Серед цих проблем відсутність цілісної системи виховання, фізичного, морального і духовного розвитку, соціалізації дітей та молоді.

Одним із ключових напрямів державної освітньої політики має стати побудова ефективної системи національного виховання, формування здоров'язбережувального середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу.

Ядром державної гуманітарної політики щодо національного виховання має бути забезпечення громадянського, патріотичного, морального, трудового виховання, формування здорового способу життя, соціальної активності, відповідальності та толерантності. Реалізація цих завдань передбачає

забезпечення відповідності змісту і якості виховання актуальним проблемам та перспективам розвитку особистості, суспільства, держави; формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді; збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час; створення системи психолого-педагогічної, медико-соціальної підтримки та реабілітації сім'ї.

Це сприятиме створенню ефективної системи забезпечення розвитку дитини – представника покоління інформаційної епохи, формування соціально і фізично зрілої творчої особистості, громадянина України і світу.

Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої смислоціннісної життєвої стратегії. У Згурівському НВК «Гімназія – загальноосвітня школа І ступеня» із 2008 року впроваджується гуманістична система виховання. Відповідно у 2008 році розробила програму з виховної роботи „Школа сприяння здоров'ю” для учнів 1-11 класів, яку було затверджено на засіданні педагогічної ради 26 березня 2008 року. У 2009-2010 н.р. розпочала впровадження програми з учнями 5 класу. Програма є основою плану виховної роботи класного керівника.

Поняття „здоровий спосіб життя” розглядається у співвідношеннях тріади: здоров'я → здоровий спосіб життя → культура здоров'я.

Діяльнісний підхід вимагає культивування дієвої позиції особистості з метою власного становлення й розвитку її морального і духовного самовдосконалення.

Системний підхід передбачає цілісність у практичній діяльності, що спрямована на комплексну реалізацію здорового способу життя.

Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді є: принцип науковості і доступності знань, принцип системності і наскрізності, принцип неперервності та практичної цілеспрямованості, принцип інтегративності, принцип відкритості, принцип плюралізму, принцип превентивності, принцип гуманізму, принцип цілеспрямованості.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді є:

– **на рівні фізичного здоров'я:** прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

– **на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту):** відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок;

– **на рівні духовного здоров'я:** узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;

– **на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя):** сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Формування здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери дітей та молоді у прагненні бути здоровими.

Метою Основних орієнтирів виховання є створення цілісної моделі виховної системи на основі громадянських та загальнолюдських цінностей. Для

досягнення означеної мети як класний керівник передбачаю реалізацію таких завдань:

- організація виховного процесу в класному колективі та в роботі з батьками на засадах проектної педагогіки;
- створення програми виховання для окремого класу з урахуванням індивідуально-педагогічних можливостей класних керівників, батьків, а також - результатів вивчення рівнів фізичного, соціального, психічного та духовного розвитку учнів (додаток 9);
- змістове наповнення програми виховання з урахуванням вікових особливостей учнів;
- задоволення базових потреб особистості вихованця (фізіологічних потреб, потреби в безпеці, любові та прихильності, визнанні та оцінці, в самоактуалізації) в умовах НВК;
- реалізація у процесі роботи особистісно орієнтованого, діяльнісного, системного, творчого та компетентнісного підходів до організації виховного процесу в класному колективі;
- оптимальне поєднання форм організації виховної роботи: індивідуальної, групової, масової;
- створення належних умов для особистісного зростання кожного вихованця (створення ситуацій успіху та підтримки), його психолого - педагогічний супровід;
- співпраця з органами учнівського самоврядування;
- інтеграція зусиль батьківської громади, представників державної влади, громадських та благодійних організацій, правоохоронних органів та установ системи охорони здоров'я.

В останні роки значно зріс інтерес вчителів і керівників навчальних закладів до використання системного підходу в навчанні і вихованні школярів. З'явилася велика кількість педагогічних колективів, які намагаються моделювати і створювати освітні та виховні системи.

Є.Н. Степанов вважає, що "виховна система - це впорядкована цілісна сукупність компонентів, взаємодія і інтеграція яких обумовлює наявність в освітньої установи або його структурного підрозділу здатності цілеспрямовано й ефективно сприяти розвитку особистості учнів". Цілеспрямованість виховання означає обґрунтовану послідовність цілей виховання, постійне коригування виховних дій. Ціль визначає не лише характер окремих виховних впливів, а й спрямованість і специфіку функціонування як усього виховного процесу, так і кожного його компонента.

Успішність розвитку виховної системи класу залежить від уміння класного керівника правильно визначити етапи цього процесу і відповідно до нього обрати адекватні цілі та засоби педагогічної діяльності. Умовно можна виділити чотири етапи в розвитку здоров'язберігаючої виховної системи:

1-й етап - проектування системи (переважає діяльність з вивчення інтересів, потреб та інших особистих характеристик членів класного співтовариства);

2-й етап - становлення системи (особлива увага приділяється зміцненню міжособистісних відносин, формуванню почуття «ми», апробуванню форм і способів спільної діяльності, зрощуванню традицій класного колективу);

3-й етап - стабільне функціонування системи;

4-й етап - завершення функціонування чи докорінне оновлення системи (характерні дві тенденції: перша - постаратися зробити так, щоб найкраще в житті класу стало надбанням усього шкільного колективу; друга - шукати нові ідеї, форми і способи оновлення життєдіяльності класу).

Організаційний період тривав 8 місяців (із серпня 2008 року). Під час цього періоду складала план роботи з моделювання виховної системи класу, співпрацювала зі своїми колегами, учнями та їх батьками за такими напрямками: вивчення учнів класу, відносин, спілкування і діяльності в класному колективі; проектування цілей, перспектив, і способу життєдіяльності класного співтовариства; згуртування і розвиток класного колективу, створення розвиваючого середовища особистості дитини. Головним результатом спільної

роботи педагогів, учнів та батьків з моделювання стала модель виховної системи класу і програма її побудови (додаток 9).

Основній меті виховання в класному колективі підпорядковуються зміст, організація, методи, форми й результат виховання. Цілі виховання конкретизуються через систему виховних завдань, які об'єднуються в пріоритетні виховні напрями: національно – патріотичний, інтелектуальний, трудовий (професійний), правовий, моральний, фізичний, екологічний, естетичний (додаток 10). Ці напрями взаємопов'язані, доповнюють один одного і в сукупності утворюють систему виховання в нашому суспільстві.

Серцевиною виховного процесу в класному колективі є особистість — її нахили, здібності, потреби, інтереси, соціальний досвід, самовідданість, характер. Одним із визначальних принципів виховної системи є взаємозв'язок впливів: родини, вчителя, соціальних суб'єктів, освітньо-виховного простору. Для забезпечення комфортного перебування вихованців у школі тісно співпрацюю з практичним психологом та соціальним працівником, адміністрацією, учителями-предметниками.

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

Проаналізувавши основні положення державних документів про освіту, (додаток 1) я поставила перед собою ряд завдань, які прагну успішно виконувати. **Досягнення стратегічних цілей** у формуванні здоров'язберігаючого середовища для своїх вихованців вбачаю у реалізації таких цілей:

1. Формувати усвідомлення учнями ролі фізичної досконалості у гармонійному розвитку особистості, свідомого ставлення до зміцнення свого

здоров'я як необхідної умови підготовки до суспільно корисної праці і захисту України.

2. Формувати навички, уміння самостійно виконувати фізичні вправи в режимі дня, розвивати індивідуальні фізичні здібності, виховувати інтерес до фізичної культури.

3. Формувати в учнів необхідний рівень валеологічних знань: спеціальних фізкультурних, екологічних, медико – біологічних.

4. Формувати в школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість є не лише її особистою справою, а й суспільним обов'язком.

5. Оволодіння основними дорозуміннями та навичками, що відповідають індивідуальним та віковим особливостям учнів.

6. Використовувати історичний національний досвід фізичного виховання, загартування дітей, формування рис козацької сили та мужності, самовдосконалення тіла й духу.

Розвиток творчої ініціативи, активності особистості відбувається тоді, коли класний керівник і вихованець діють разом, об'єднуючись спільною метою, спільними життєвими турботами, та будують свої відносини на основі співробітництва і довір'я. Тому я за організацію педагогічного процесу на засадах співпраці і співтворчості; використання активних форм і методів виховання, які вирізняються високим потенціалом виховного впливу на інтелектуальному, емоційному та діяльнісно-практичному рівнях; активну співпрацю вчителів, учнів та їхніх батьків; рівноправне спілкування з дітьми; прояв повної довіри до можливостей і здібностей дитини; визнання дитини як особистості, незважаючи на співвідношення її достоїнств і недоліків; оцінювання не особистості дитини, а її вчинків; відкрите пред'явлення дітям своїх етичних переконань, цінностей, інтересів; співпраця з дітьми для досягнення спільних цілей; створення ситуації успіху для кожної дитини; надання реальних можливостей для самореалізації і самовизначення, самовиховання дитини.

Важливим аспектом у реалізації завдань виховної системи є встановлення і зміцнення зв'язків класу з однолітками з інших навчальних колективів, формування міжвікових відносин усередині школи і за її межами. Наявність друзів із найближчого соціального оточення значно збагачує життєдіяльність класу.

Функціонування системи учнівського самоврядування в класі є справжньою школою демократії. Моя педагогічна допомога учнівському самоврядуванню – це: забезпечення реальних прав і обов'язків органів самоврядування; шанобливе ставлення до думки та рішень учнівського колективу; кваліфікована тактовна допомога; цілеспрямоване навчання учнів організувати життя учнівського колективу. Колективна діяльність учнів у рамках учнівського самоврядування спрямована не тільки на реалізацію конкретних завдань і доручень, а й на досягнення загальношкільних завдань і перспектив. Основними функціями як класного керівника є організаторська, навчальна та співпраця.

У сім'ї та школи спільна мета – виховати всебічно розвинену гармонійну особистість, здатну реалізувати себе в професійному, громадянському і сімейному аспектах. Визначальна умова взаємодії цих двох суб'єктів – батьків і педагога – вичерпне уявлення про зміст виховної діяльності один одного, можливості порозуміння щодо завдань і засобів виховного впливу заради благополуччя дитини, адекватність виховних дій до запланованого кінцевого результату.

Кінцевий результат спільної виховної діяльності закладу освіти і сім'ї – сформовані в дитини потреби в здоровому способі життя, розвинений інтелект і широкий всебічний розвиток, інтелігентність у спілкуванні, естетичне сприйняття світу. Для роботи з батьками використовую різні форми співпраці (додаток 10).

Практично-діяльнісний компонент складається з таких елементів як: системоутворюючий вид діяльності, форми і методи організації спільної діяльності та спілкування; основні функції виховної системи; педагогічне

забезпечення життєдіяльності класного співтовариства та самоврядування в ньому.

Вибір змісту і способів організації діяльності та спілкування у класному колективі знаходиться в тісному взаємозв'язку з функціями виховної системи: освітньою, виховною, захисною, компенсуючою, інтегруючою і коригувальною.

Постійно діючими елементами педагогічного впливу вихователя на вихованця є: чітко поставлена педагогом мета; конкретне виокремлення і визначення змісту виховання й освіти, що необхідно опанувати; визначення методів, форм і засобів педагогічного впливу; врахування попереднього життєвого досвіду з метою визначення наступних навчально-виховних заходів.

Основними формами виховної роботи в класі є:

1. Інформаційно-масові (дискусії, диспути, конференції, інтелектуальні ігри, ринги, вечори, інтернет - форуми).
2. Діяльнісно-практичні групові (творчі групи, осередки, екскурсії, свята, театр-експромт, ігри-драматизації, публіцистичні вистави, благодійні акції, дебати, презентації, фоторепортажі, проектна діяльність, олімпіади).
3. Інтегративні (шкільні клуби, КВК, фестивалі, гуртки).
4. Діалогічні (бесіда, сократівська бесіда, міжрольове спілкування).
5. Індивідуальні (доручення, творчі завдання, звіти, індивідуальна робота).
6. Наочні (книжкові виставки, стінгазети, тематичні стенди тощо).

Я, як сучасний класний керівник, надаю учням реальну допомогу, відкрита і доступна, даю їм можливість висловлювати свої думки і почуття, відверта у своїх поглядах, вмію «постояти в чужих черевиках», як говорить народна мудрість. Розумна вимогливість і гуманні взаємини — ось що є атмосферою життя учнівського колективу, головним тонусом взаємин класного керівника та дітей.

Діагностико - результативний компонент включає в себе наступні елементи: критерії ефективності виховної системи; методи і прийоми вивчення результативності виховної системи.

Критерієм ефективності функціонування класної виховної системи визнані наступні показники: вихованість учнів; захищеність і комфортність дитини в класі; задоволеність учнів і їх батьків життєдіяльністю в класі; сформованість класного колективу; репутація класу; прояв індивідуальності класної спільноти. Відповідно до даних критеріїв підбираю методи і прийоми вивчення результативності виховного процесу (додаток 9,10).

Очікувані результати:

1. Об'єднання зусиль суспільних інституцій для реалізації права дітей і підлітків на збереження та зміцнення фізичного здоров'я як найвищої соціальної цінності та права на безпечні й нешкідливі умови навчання і виховання.
2. Створення комфортних умов перебування дитини у школі, раціональна організація навчальної діяльності, її цілісна перебудова відповідно до медичних, санітарно-гігієнічних норм.
3. Перетворення навчально-виховного процесу у спільну діяльність усіх його учасників і громадськості, спрямовану на досягнення стану повного фізичного, духовного та соціального благополуччя особистості.
4. Сформованість позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.
5. Оволодіння учнями методиками збереження здоров'я.
6. Підвищення рівня компетентності батьківської громади в питаннях створення здоров'язбережувального середовища, мотивації до здорового способу життя учнів.
7. Формування адекватних механізмів фізіологічної, психологічної, соціальної адаптації випускників до оточуючого середовища, готовність до самостійного здорового способу життя (модель випускника Школи сприяння здоров'ю)
8. Створення системи моніторингу ефективності здоров'язбережувального середовища.

Тема досвіду: технології формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя

Автор: Журавська Інна Миколаївна, класний керівник 11 класу

Сфера застосування досвіду: організація виховного процесу у школі, класі

Актуальність: серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я, яка є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. У молодого покоління цінності і переваги здорового способу життя не набули світоглядної переконливої життєвої позиції. Ставлення до власного здоров'я у сучасної української молоді як до ресурсу, а не як до мети життя. Важливе значення для вирішення означеної проблеми є навчання учнів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, що їх оточують як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей, формування здорового способу життя.

Наукові концепції та теорії: етичне ставлення до культури здоров'я досліджували Д.Колесов, В.Оржеховська; поведінкову основу основних «факторів ризику» - Л.Виготський, Д.Ісаєв; роль способу життя у збереженні та зміцненні здоров'я людини - І.Авдєєва, Т.Бойченко, Л.Ващенко, О.Дубогай, О.Сакович. Значна увага зарубіжних педагогів спрямована на дослідження проблем освіти і здоров'я (Н.Абаскалова, Т.Гіголаєва, Д.Натбім, Т.Орєхова, Р.Пірсіг, К.Тоунз, Р.Шнейдер,). Проблемам здоров'я і здоровому способу життя присвячені праці відомих вітчизняних науковців (М.Амосов, Г.Апанасенко, Е.Булич). Проблеми і перспективи формування здорового способу життя через систему шкільної і дошкільної освіти на науково-практичному рівні вирішували О.Балакірева, О.Вакуленко, Т.Воронцова, О.Леонтьєва.

Основна ідея: формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховання у підлітків усвідомленого ставлення до власного здоров'я, потреби

самопізнання та всебічного самовдосконалення; формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я.

Технологія реалізації ідеї: реалізація власної програми «Школа сприяння здоров'ю» на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя, зміцнення здоров'я дитини; створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які забезпечують психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу; реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів; створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов; включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя; створення системи управління та моніторингу здоров'язберігаючих технологій; формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час; об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури, соціальних служб; забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти; створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення.

Я намагаюся організувати навчання здоровому способу життя так, щоб воно було системним і сприяло гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться до періодичного спрямування. Така робота передбачає:

- по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;
- по-друге, формування свідомості і культури здорового способу життя;
- по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя;

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у моїх учнів пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До них належать: ситуаційно-рольова гра «Умій казати

«Ні!», «Як показати свою незгоду», соціально-психологічний тренінг «Класифікація емоцій. Супутники стресу», «мозковий штурм» «Ситуації, які потребують відповідальних рішень»; метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація «Сучасна цивілізація і людина», робота у великих та малих групах, метод проектів, проблемне навчання, демонстрація поведінки, навчальні ігри, навчання однолітків; конкурс плакатів «Ми обираємо здоров'я!», веселі старти «Ми активні та спортивні!», фотовиставка «Відпочивай активно!» .

Доцільним є застосування традиційних форм методів: бесід «Наркоманія і СНІД», «Кохання і секс», «Вплив наркотичних речовин на людину»; «Ми - за здоровий спосіб життя»; диспутів «Здоровий спосіб життя. У чому він?», «Статеве життя: за і проти?», твори-роздуми на тему: «Власне здоров'я- у власних руках»; клуб знавців «Найбільше багатство- здоров'я»; зустрічей з лікарями «У країні Здоров'я»; лекцій «Роздуми про здоров'я»; семінарів «Динаміка росту венеричних хвороб. Профілактика СНІДу», роз'яснень, переконань, позитивного і негативного прикладів, методів вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки, ділових ігор, конкурсів, змагань, аудіовізуальної діяльності, малювання, музики, танцю. Заходи з формування здорового способу життя введено в річний план класного керівника (додаток 10) окремим розділом. В структурі учнівського самоврядування «Злагода» та в класному колективі є комісія «Здоров'я» (додаток 3, 6). Це дає можливість пропагувати здоровий спосіб життя серед усіх учасників навчально-виховного процесу. Прес-центр класу один раз у квартал випускає газету “Живчик”, у якій розкриває актуальні питання шкільного життя, пропагує здоровий спосіб життя.

Діагностична діяльність проводиться з урахуванням наступних умов: дослідження направлені на виявлення особливостей розвитку кожної дитини; результати діагностики порівнюються тільки з попередніми результатами того ж учня, щоб виявити ступінь його руху в розвитку; вивчення особистості учня і

учнівського колективу здійснюється протягом усіх років навчання в закладі; дослідження носять комплексний системний характер.

Цілеспрямованість, послідовність, відповідність заходів віковим особливостям дітей, впровадження нових технологій виховання в учнів мотивації на здоровий спосіб життя, залучення всіх суб'єктів навчального простору, спортивно-оздоровча робота, яка проводиться у школі, аналіз листів здоров'я, використання класної та позакласної діяльності, моніторинговий супровід (додаток 4, 12), позитивні досягнення (перемога в спортивних змаганнях, конкурсах, «Веселі старты», «Тато, мама, я – дружна, спортивна сім'я», заходи до Всесвітнього Дня здоров'я, Дня туризму, до Дня фізкультури і спорту, виступи агітбригади «Ми- за здоровий спосіб життя»; зменшилась кількість пропусків уроків) дають змогу зробити висновок про створення в класі системи роботи (додаток 2) з формування навичок здорового способу життя, зростання відсотку учнів з високим рівнем стану здоров'я та зменшення показників низького рівня здоров'я.

У моїй програмі «Школа сприяння здоров'ю» визначені напрямки реалізації кожної складової здоров'я (фізичної, соціальної, психічної, духовної).

Позитивний результат співпраці з батьками досягається завдяки роботі лекторію для батьків з питань культури здоров'я дітей у сім'ях: «Здорові стосунки — здорова сім'я», «Статеве виховання в сім'ї», «Здоров'я — у природі».

Виховання стає ефективнішим, якщо вдається забезпечити тісну співпрацю сім'ї, школи та громади. Враховуючи це, в Згурівський НВК започатковано проведення (1 раз у семестр) батьківського кінолекторію «Твоє життя в твоїх руках», програма якого спрямована на залучення батьків до виховання у своїх дітей культури здоров'я. На батьківському лекторії батьки отримують знання з педагогіки, психології, права, етики, фізіології та гігієни (додаток 8).

На загальношкільних батьківських зборах, класних зборах постійно розглядаються питання раціонального харчування дітей, здорового

мікроклімату в родині, оздоровлення дітей на канікулах, стан захворюваності учнів у школі, профілактики вірусних захворювань.

Формування здоров'язберігаючих компетентностей учня неможливе без співпраці з громадськістю та соціальними службами (додаток 11).

Результат застосування: створення здоров'язберігаючого освітнього середовища в класі, завдяки особистісному підходу поліпшення показників фізичного, розумового, психічного і соціального розвитку (зростання рухової активності, зменшення пропусків навчальних днів через хворобу, поліпшення успішності учнів, розвитку творчих здібностей, уміння спілкуватися у колективі, підвищення самооцінки, самоствердження, уміння контролювати емоції), неперервність – охоплення системою знань всіх рівнів навчання і виховання у класі; гуманізація навчально-виховного процесу, співтворчість учителів, учнів, батьків, громадськості, соціальних служб; виховання зрілої, гармонійної особистості, здорової фізично і духовно, яка усвідомлює пріоритети здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я.

Критерії ефективності: послідовність у діях педагогів, психолога, соціального педагога, батьків, громадськості; системність у профілактичній роботі; природовідповідність - урахування вікових, індивідуальних особливостей дитини; об'єктивність і достовірність інформації, що використовується; єдність поваги та вимогливості до особистості; єдність свободи та відповідальності особистості за свої дії; саморозвиток особистості, формування навичок здорового способу життя; свобода вибору особистості (участь у колективній діяльності, право на власну думку тощо).

Висновки: систематична і послідовна робота сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, з власними поглядами, здатної довго і щасливо жити в суспільстві й керуватися установкою на здоровий спосіб життя. Виходячи з ідеї гармонії, єдності всіх складників здоров'я- виховати творчу, високоінтелектуальну, соціально адаптовану особистість.

Голові організаційного комітету
II (обласного) туру Всеукраїнського
конкурсу «Класний керівник року»
Роговій В.Б.

Подання

Відділ освіти Згурівської районної державної адміністрації просить розглянути матеріали досвіду роботи Журавської Інни Миколаївни, класного керівника 11 класу Згурівського навчально-виховного комплексу «Гімназія-загальноосвітня школа I ступеня», переможця I (районного) туру Всеукраїнського конкурсу «Класний керівник року» з метою участі у II (обласному) турі даного конкурсу.

Досвід роботи розглянутий та затверджений на раді методкабінету, протокол № 3 від 14 жовтня 2015 року.

Матеріали рекомендовані для заступників з виховної роботи загальноосвітніх закладів та класних керівників для практичної роботи з метою урізноманітнення форм і методів позакласної роботи з учнями.

Завідуюча районного методичного кабінету

К.В.Шипко

Висновок про педагогічну та методичну діяльність
класного керівника
Згурівського НВК "Гімназія – загальноосвітня школа І ступеня"
Журавської Інни Миколаївни

Журавська Інна Миколаївна – класний керівник 11 класу Згурівського НВК "Гімназія – загальноосвітня школа І ступеня". У 2003 році закінчила Ніжинський державний педагогічний університет імені Гоголя, спеціальність – учитель української мови та літератури, зарубіжної літератури. Стаж педагогічної роботи – 12 років, кваліфікаційна категорія – перша.

Класним керівником працює 12 років, керівник методичного об'єднання класних керівників НВК та району. Індивідуальна науково-методична проблема: "Технології формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя". У 2008 році склала програму для учнів 1-11 класів "Школа сприяння здоров'ю".

У 2013 році закінчила обласний опорний заклад освіти "Упровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій у практику роботи "Школи сприяння здоров'ю" (Вишгородська районна гімназія "Інтелект").

Педагогічне кредо Інни Миколаївни – вислів К.Конраді: "Наша мета полягає не в тому, щоб зробити себе необхідним нашим дітям, а навпаки, у тому, щоб допомогти їм скоріше навчитись обходитись без нас".

У процесі роботи реалізує особистісно орієнтований, діяльнісний, системний, творчий та компетентісний підходи до організації виховного процесу. Має високий рівень професійної компетентності: глибокі знання теоретичних і практичних аспектів виховних і навчальних технологій, уміння впроваджувати досягнення психолого-педагогічної науки, кращого вітчизняного та зарубіжного досвіду в практику роботи, досконале володіння ефективними формами та методами роботи, сучасними інформаційними технологіями, уміє аналізувати і проектувати діяльність.

Уміє чітко ставити мету і завдання, прогнозувати кінцеві результати роботи. Моделюючи виховну роботу на діагностико-аналітичній основі

впроваджує у навчально-виховний процес особистісно-орієнтовані, проектні, інформаційні, інтерактивні, сугестивні, дослідницькі, здоров'язбережувальні технології. Застосовує демократичні технології прийняття індивідуальних і колективних рішень. Такий підхід у роботі забезпечує високу ефективність і результативність, позитивні зміни у розвитку учня і колективу. Про ефективність функціонування виховної системи в класі свідчить високий рівень вихованості учнів, розвитку особистості, класного колективу.

Всебічно вивчає реальні можливості виховного потенціалу сім'ї. Створює належні умови для участі батьків у навчально-виховному процесі. Тісно співпрацює з представниками державної влади, громадськими організаціями, правоохоронними органами.

Матеріали роботи класного керівника відзначаються бездоганним оформленням, глибоким змістом та об'єктивністю.

Досвід роботи внесений до картотеки перспективного досвіду, поширюється на шкільному та районному рівнях.

Результат застосування: створення здоров'язберігаючого освітнього середовища в класі, завдяки особистісному підходу поліпшення показників фізичного, розумового, психічного і соціального розвитку (зростання рухової активності, зменшення пропусків навчальних днів через хворобу, поліпшення успішності учнів, розвитку творчих здібностей, уміння спілкуватися у колективі, підвищення самооцінки, самоствердження, уміння контролювати емоції), неперервність – охоплення системою знань всіх рівнів навчання і виховання у класі; гуманізація навчально-виховного процесу, співтворчість учителів, учнів, батьків, громадськості, соціальних служб; виховання зрілої, гармонійної особистості, здорової фізично і духовно, яка усвідомлює пріоритети здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я.

Коло інтересів надзвичайно багатогранне, що надає неповторності її індивідуально-педагогічному стилю.

Заступник директора з навчально-виховної роботи В.О.Висовень

Нормативно-правове забезпечення виховної роботи

Організація виховної роботи в ЗНЗ здійснюється відповідно до таких нормативно-правових документів:

Міжнародно-правові акти

1. Декларація прав людини
2. Конвенція ООН про права дитини
3. Конвенція ООН про заборону та негайні заходи щодо ліквідації найгірших форм дитячої праці

Закони України

1. «Про освіту»
2. «Про загальну середню освіту»
3. «Про дошкільну освіту»
4. «Про позашкільну освіту»
5. «Про молодіжні та дитячі громадські організації»
6. «Про охорону дитинства»
7. «Про захист суспільної моралі»
8. «Про протидію торгівлі людьми»

Укази Президента України

1. «Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді» 12.06.2015 № 334.
2. «Про заходи з відзначення у 2015 році 70-ї річниці Перемоги над нацизмом у Європі та 70-ї річниці завершення Другої світової війни» від 24.03.2015 № 169.
3. «Про День Гідності та Свободи» від 13.11.2014 № 872.

4. «Про День Соборності України» від 13.11.2014 № 871.
5. «Про День захисника України» від 14.10.2014 № 806.

**Розпорядження, Постанови Верховної Ради України,
Кабінету Міністрів України**

1. Постанова «Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді» від 12.05.2015 р. № 373-VIII.
2. Постанова «Про затвердження Державної програми забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2016 року» від 26.03.2013 № 717.
3. Розпорядження «Про затвердження плану заходів щодо інтеграції біженців та осіб, які потребують додаткового захисту, в українське» від 22.08.2012.
4. Розпорядження «Деякі питання військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» від 27.08.2010 року №1718-р.
5. Розпорядження «Про затвердження плану заходів щодо підвищення рівня патріотичного виховання учнівської та студентської молоді шляхом проведення на постійній основі тематичних екскурсій з відвідуванням об'єктів культурної спадщини» від 08.12.2009 №1494-р.

Загальнодержавні програми

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 роки
2. Державна цільова соціальна програма протидії торгівлі людьми на період до 2015 року
3. Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації на 2006-2015 роки».
4. Загальнодержавної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини на період до 2016 року
5. Державна програма забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2016 року

Концепції

1. Концепція екологічної освіти України
2. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді
3. Концепція превентивного виховання
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та підлітків
5. Концепція художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах
6. Концепція сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина» на 2012-2021 роки

Накази Міністерства освіти і науки України

1. «Про схвалення Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді» від 28.05.2015 № 582.
2. «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах» від 16.06.2015 № 641.
3. «Про затвердження плану заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді» від 27.10.2014 № 1232.
4. «Про скасування наказу МОН від 24.05.2007 «Про заборону використання мобільних телефонів під час навчально-виховного процесу» від 07.08.2014 №910.
5. «Про Програму патріотичного виховання учнівської та студентської молоді в навчальних закладах України та План заходів Естафети Перемоги на 2013-2015 роки» від 21.10.2013 № 1453.
6. «Про затвердження Типової інструкції з діловодства у загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності» від 28.08.2013 №1239.

- 7.«Про затвердження Плану заходів щодо запобігання порушення серед дітей, попередження жорстокого поводження з ними» від 21.02.2013 №176.
- 8.«Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту з формування громадянської культури та підвищення рівня толерантності у суспільстві» від 11.06.12 № 677.
9. «Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» від 31.10.2011 №1243.
10. «Про затвердження Примірного положення про консультативний центр для батьків або осіб, які їх замінюють і дітей, які виховуються в умовах сім'ї» від 30.06.2011 № 714.
11. «Про виконання розпорядження Кабінету Міністрів України від 22.11.2010 № 2140» від 30.12.2010 №1313.
12. «Про виконання законодавчих вимог у зв'язку із прийняттям Закону України від 21 січня 2010 року № 1824 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв» від 29.03.2010 № 255.
13. «Про вжиття заходів щодо запобігання насильству над дітьми» від 01.02.2010 № 59.
14. «Про затвердження плану заходів щодо підвищення рівня патріотичного виховання учнівської та студентської молоді шляхом проведення на постійній основі тематичних екскурсій з відвідуванням об'єктів культурної спадщини» від 22.01.2010 № 28.

Листи та методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України

1. «Щодо протидії пропаганді сепаратизму та антиукраїнській ідеології в системі освіти» від 24.06.2015 № 1/9-302.
2. «Про відзначення Дня пам'яті та примирення і Дня Перемоги над нацизмом у Європі» від 23.04.2015 № 1/9-211.
3. «Про впровадження курсу «Культура добросусідства» від 29.05.2015 №1/11-7576

4. «Щодо відвідування музеїв та навчально-тематичних екскурсій» від 08.05.2015 № 1/9-235.
5. «Про відзначення 70-ї річниці вигнання нацистських окупантів з України» від 17.10.2014 № 1/9-543.
6. «Про методичні рекомендації з патріотичного виховання» від 27.11.2014 № 1/9-614.
7. «Щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей» 28.10.2014 № 1/9-557.
8. «Про використання методичних матеріалів щодо організації навчання і перевірки знань, проведення інструктажів з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності» від 16.06.2014 № 1/9-319.
9. «Про проведення заходів щодо протидії тероризму» від 25.07.2014 № 1/9-372.
10. «Про особливу відповідальність педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 29.07.2014 № 1/9-382.
11. «Про проведення бесід з учнями загальноосвітніх навчальних закладів щодо уникнення враження мінами і вибухонебезпечними предметами та поведінки у надзвичайній ситуації» від 30.07.2014 № 1/9-385.
12. «Про проведення Уроків мужності» від 13.08.2014 № 1/9-412.
13. «Щодо проведення уроків та виховних заходів з питань протимінної безпеки населення та дітей у загальноосвітніх навчальних закладах» від 19.08.2014 № 1/9-419.
14. «Про організацію фотовиставки» від 28.08.2014 № 1/9-429.
15. «Щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей від 28.10.14 № 1/9-557.
16. «Щодо профілактичної роботи з запобігання правопорушенням та злочинності серед дітей та учнівської молоді» від 11.02.2013 № 1/9-96.
17. «Провведення навчальних програм «Сімейні цінності» від 02.04.2013 № 1/9-235.

18. «Про співпрацю з Національною організацією скаутів України» від 26.07.2013 № 14.1/10-2592.
19. «Щодо виховання сучасного громадянина в полікультурному середовищі засобами позакласної роботи» від 27.07.2012 №1/9-530.
20. «Щодо громадянської освіти та виховання в навчальних закладах» від 09.08.2012 № 1/9-557.
21. «Про виховання культури поведінки учнів» від 30.07.2010 № 1.4/18-3127.

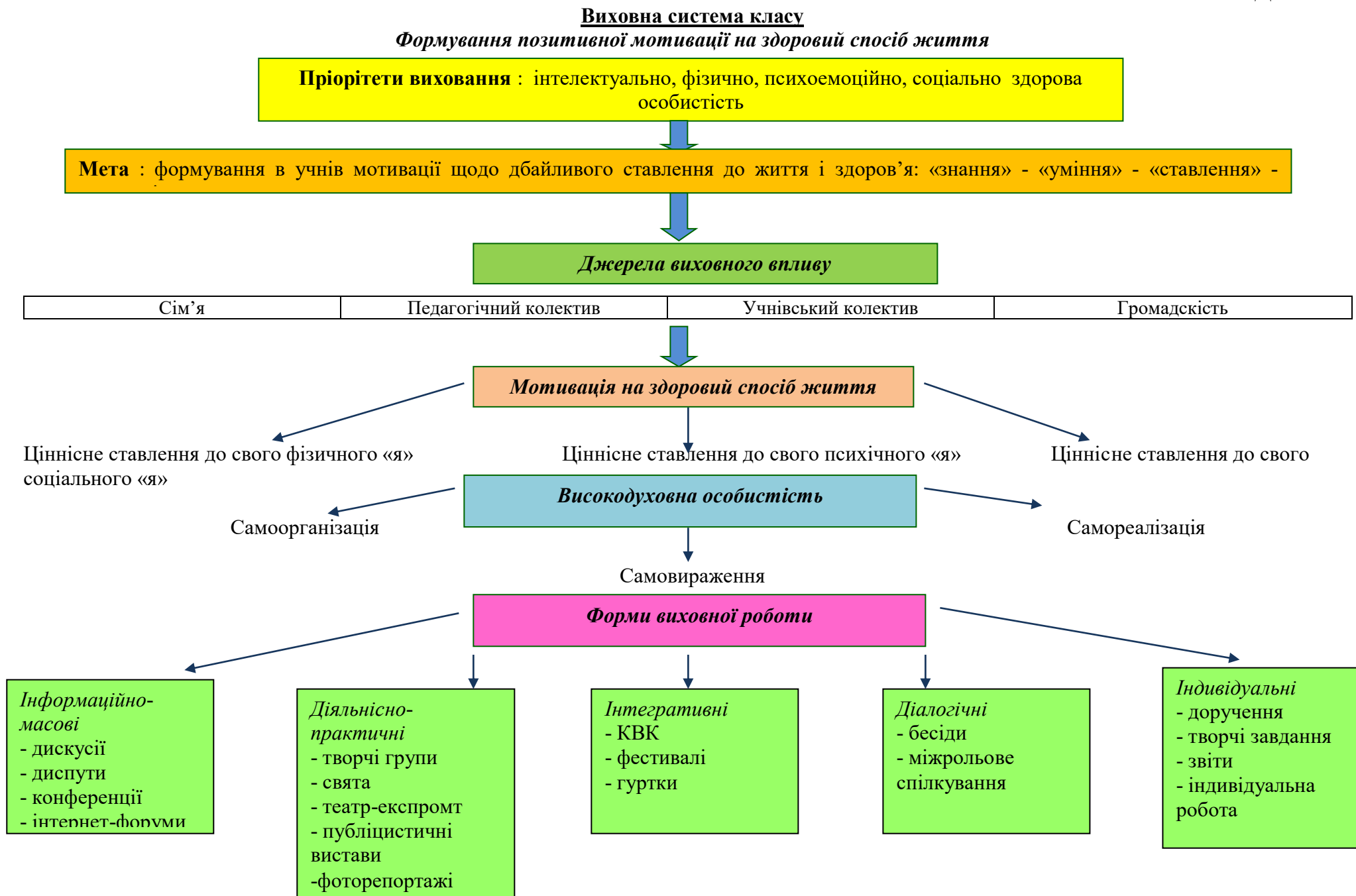
Розпорядження, накази, листи, методичні рекомендації ДОН КОДА

1. Розпорядження КОДА «Про Порядок виявлення та здійснення заходів щодо підтримки дітей, які опинились в складних життєвих обставинах» від 14.02.2011 № 53.
2. Розпорядження КОДА «Про вдосконалення роботи з патріотичного виховання в навчальних закладах області» від 09.12.2013 №148-1.
3. Наказ ДОНКОДА «Про впровадження курсу «Культура добросусідства» у навчальних закладах у 2015/2016 навчальному році» від 17.06.2015 №187.
4. Наказ ДОНКОДА «Про посилення роботи з профілактики правопорушень серед неповнолітніх» від 18.12.2013 №412.
5. Наказ ДОНКОДА «Про вдосконалення роботи з патріотичного виховання в навчальних закладах області» від 13.12.2013 №405.
6. Наказ ГУОН КОДА «Про затвердження заходів з практичного впровадження Основних орієнтирів виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів» від 16.12.2011 №404.
7. Лист ДОН КОДА «Про захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів» від 06.05.2014 №12-01-1301138.

Актуальні нормативно-правові документи з виховної роботи

1. веб-сайт Міністерства освіти і науки України;
2. освітній портал «Освіта.ua»;
3. веб-сайт Інституту інноваційних технологій і змісту освіти;
4. веб-сайт Департаменту освіти і науки Київської ОДА;
5. веб-сайт Інституту проблем виховання НАПН України.
6. Електронні бази нормативно-правових документів з виховної роботи
7. Нормативно-правове забезпечення виховної роботи
8. Указ Президента України "Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 — 2020 роки"
9. Указ Президента України «Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді» 12.06.2015 № 334.
10. Постанова Верховної Ради України «Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді» від 12.05.2015 р. № 373-VIII.
11. Наказ МОН України «Про схвалення Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді» від 28.05.2015 № 582.
12. Наказ МОН України «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах» від 16.06.2015 № 641.
13. Наказ МОН України «Про затвердження плану заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді» від 27.10.2014 № 1232.
14. Наказ МОН України «Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» від 31.10.2011 №1243.

15. Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо протидії пропаганді сепаратизму та антиукраїнській ідеології в системі освіти» від 24.06.2015 № 1/9-302.
16. Лист Міністерства освіти і науки України «Про впровадження курсу «Культура добросусідства» від 29.05.2015 №1/11-7576
17. Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо відвідування музеїв та навчально-тематичних екскурсій» від 08.05.2015 № 1/9-235.
18. Лист Міністерства освіти і науки України «Про навчальні програми позашкільної освіти» від 19.08.2014 №1/9-417.
19. Наказ Департаменту освіти і науки КОДА «Про впровадження курсу «Культура добросусідства» у навчальних закладах у 2015/2016 навчальному році» від 17.06.2015 №187 (додаток 1, додаток 2).
20. Всеукраїнський конкурс "Класний керівник року"
21. Наказ МОН України «Про проведення Всеукраїнського конкурсу "Класний керівник року" у 2015 році» від 21.09.2015 № 962.
22. Лист МОН України "Про Всеукраїнський конкурс «Класний керівник року» у 2015 році" від 29.09.2015 № 2.1/10-333.
23. Наказ ДОН КОДА "Про проведення у 2015 році II (обласного) туру Всеукраїнського конкурсу "Класний керівник року" від 23.09.2015 №269 (додаток 1, додаток 2)
24. Лист КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти" "Про організацію та проведення II (обласного) туру Всеукраїнського конкурсу "Класний керівник року" у 2015 році"



Учнівське самоврядування
Склад комісій парламенту

№	Комісія	Староста комісій	Члени комісій	Клас	День засідань
1	«Дисципліна і порядок»	Кравченко Катерина	1. Безрадній Антон 2. Штапир Богдан 3. Школик Валерій	8 8 8	П'ятниця
2	«Добрі справи»	Стукало Наталія	1. Демиденко Анастасія 2. Хмирова Анастасія 3. Носова Людмила	10 9 9	Понеділок
3	«Дозвілля»	Чубук Дарина	1. Євтін Олександр 2. Конюшок Аліна 3. Лобода Марія	9 10 11	Вівторок
4	«Захист прав дитини»	Конюшок Аліна	1. Куца Олександра 2. Соловей Інна 3. Чубук Дарина	8 9 10	Четвер
5	«Здоров'я»	Синьоока Ірина	1. Віннічук Надія 2. Вінник Давид 3. Хмирова Настя	9 9 9	Середа
6	«Знання»	Шарварок Інна	1. Кудрявська Анастасія 2. Соловей Інна 3. Сероветнік Діана	7 9 10	П'ятниця
7	«Національне відродження»	Мартиненко Олена	1. Желіба Тетяна 2. Мартиненко Олена 3. Кошіль Олександра	9 9 11	Четвер
8	«Прес – центр»	Сероветнік Діана	1. Демиденко Анастасія 2. Мандрика Марина 3. Твердохліб Яна	10 9 9	П'ятниця

Перелік комісій самоврядування

1. Комісія «Добрі справи» - понеділок

Стукало Наталія (Демиденко Анастасія, Хмирова Настя, Носова Людмила)

Закріплює за класними колективами об'єкти на території шкільного подвір'я.

Організовує та проводить трудові десанти.

Проводить у класах рейди-перевірки зовнішнього вигляду учнів, стану підручників, стану шкільних меблів, чергування.

Піклується про молодших школярів.

Допомагає вчителям початкових класів у здійсненні різних заходів, у роботі Барвінкової країни.

Організовує «веселі перерви» для дітей.

2. Комісія «Дозвілля» - вівторок

Чубук Дарина (Євтін Олександр, Конюшок Аліна, Лобода Марія)

Організовує проведення загальногimназійних свят, вікторин, дискотек, різних конкурсів, диспутів, виставок.

Дає кожній дитині можливість реалізувати себе, проявити свій талант.

Керує проведенням свят народного та шкільного календаря, розподіляє між класами та учнями доручення по підготовці цих заходів.

Організовує оформлення школи, актової зали та класних кімнат.

Несе відповідальність за підготовку програми художньої частини і програму дозвілля.

Організовує розважальні шоу-програми.

3. Комісія «Здоров'я» - середа

Синьоока Ірина (Віннічук Надія, Вінник Давид, Хмирова Настя)

Організовує проведення змагань, спортивних свят, туристичних походів, подорожей, пропагує здоровий спосіб життя.

Організовує заняття з профілактики дорожнього травматизму, ранкову зарядку.

Проводить місячник дорожнього руху «Увага! Діти на дорозі».

Поглиблює знання учнів у галузі пожежної справи, надзвичайних ситуацій.

Проводить ділові ігри з навчання правил пожежної безпеки, брейн-ринги.

4. Комісія «Захист прав дитини» - четвер

Конюшок Аліна (Куца Олександра, Соловей Інна, Чубук Дарина)

Слідкує за виконанням обов'язків учнів, захист їх прав.

Вислуховує скарги учнів про порушення їх прав.

Створює належні умови для навчання та відпочинку дітей.

Надає допомогу педагогічному колективу школи у вихованні свідомої дисципліни, дотриманні учнями Правил для учнів.

Організовує чергування класних колективів по школі, на вечорах.

Здійснює контроль за діяльністю старостату.

Допомагає у волонтерських проектах.

Проводить соціологічні опитування.

5. Комісія «Національне відродження» - четвер

Мартиненко Олена –(Желіба Тетяна, Кошіль Олександра)

Допомагає у проведенні свят козацького фольклору, в провадженні народознавства, проведенні всеукраїнської гри «Джура» Сокіл.

Залучає учнів до відродження національних традицій.

Організовує зустрічі з людьми з метою усвідомлення історії українського народу, з учасниками АТО.

Займається волонтерською роботою.

6. Комісія «Знання» - п'ятниця

Шарварок Інна – (Кудрявська Анастасія, Соловей Інна, Сероветнік Діана)

Організовує консультативну роботу з предметів, взаємодопомогу в навчанні, проводять предметні тижні. Олімпіади, пізнавальні конкурси, інтелектуальні ігри «Найрозумніший», «Еврика», «Слабка ланка».

Вшановує відмінників, призерів олімпіад, конкурсів, допомога відстаючим.

7. Комісія «Прес-центр» - п'ятниця

Сероветнік Діана – (Демиденко Анастасія, Мандрика Марина, Твердохліб Яна)

Інформує учнів, батьків, учителів про всі події, які відбуваються в гімназії, різними засобами інформації (газета, радіо, оголошення).

Випускають газету «Кондуїд» (1 раз у місяць), а також тематичні газети.

Бере участь у районних конкурсах стіннівок, плакатів, малюнків.

Ознайомлює учнів та вчителів школи з планами роботи на тиждень, місяць, семестр – згідно з планами органів самоврядування.

8. Комісія «Дисципліна і порядок» - п'ятниця

Кравченко Катерина – (Безрадній Антон, Штапир Богдан, Школик Валерій)

Організовує чергування по гімназії.

Контролює за відвідуванням уроків, збереженням гімназійного майна, підручників.

Формує навички здорового способу життя.

Виховує культуру спілкування, культуру зовнішнього вигляду.

Проведення загальногімназійних лінійок.

Тиждень здоров'я (10.05-13.05)		
10.05	Конкурс гімнастичних вправ для	Комісія «Здоров'я»
11.05	ранкової зарядки «Дружу з гімнастикою»	Комісія «Здоров'я»
	Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я»	Учитель фізкультури
	Свято скакалки і м'яча	Комісія «Прес-центр»
12.05	Конкурс малюнків «Хочу бути здоровим», «Ліки від усіх хвороб»	Комісія «Прес-центр»
	Конкурс «Мої правила здоров'я»	Комісія «Здоров'я»
	Зустріч з лікарями «У країні Здоров'я»	
13.05	Екскурсія «Природа – рідний дім» (для учнів 1-4 класів)	Комісія «Здоров'я»
	Військово-патріотичні змагання «Сміливі, спритні, умілі» (для учнів 5-11 класів)	Учитель фізкультури Класні керівники
травень	Районна акція «Парад квітів біля школи», «Найкраще озеленення класної кімнати»	Класні керівники
	Бліц-інтерв'ю «Чи задовольняє тебе екологічний стан території школи, села?»	Комісія «Прес-центр»
10.05	День безпеки життєдіяльності спільно з головним управлінням ДСНС України в Київській області Згурівського сектору	Класні керівники Комісія «Здоров'я»

Анкета по здоровому способу життя

1. Який стан Вашого здоров'я ?

- А) завжди добрий
- Б) були хвороби, травми
- В) останнім часом гірший

2. Чи звертаєтесь Ви до лікарів з проблем власного здоров'я?

- А) майже ніколи
- Б) інколи
- В) часто

3. Як часто Ви пропускаєте заняття в школі через хворобу?

- А) частіше одного разу на місяць
- Б) один раз на місяць
- В) один раз на три місяці
- Г) рідше одного разу на три місяці

4. Чи бувають у Вас головні болі в школі ?

- А) ні, голова в мене на уроках ніколи не болить
- Б) часом справді заболить голова, але це буває рідко і біль швидко минає
- В) так, періодично у мене болить голова
- Г) головні болі на уроках виникають часто

5. Чи можете Ви контролювати себе, коли дуже схвилювані?

- А) так, завжди
- Б) в більшості випадків, так
- В) інколи вдається контролювати
- Г) ні, не можу

6. Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?

- А) поважливе
- Б) байдуже
- В) негативне

7. Які методи формування у Вас здорового способу життя використовують Ваші батьки?

- А) особистий приклад
- Б) переконання
- В) заохочення
- Г) покарання

8. Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?

- А) так
- Б) частково
- В) ні

9. Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?

- А) спосіб життя
- Б) спадковість
- В) рівень медицини
- Г) екологічний стан довкілля

10. Що означає для Вас поняття «здоровий спосіб життя»?

- А) займатися спортом
- Б) повноцінно та правильно харчуватися

- В) не палити, не вживати алкоголь, наркотики
- Г) жити повноцінним духовним життям
- Д) всі варіанти вірні

11. Чи дотримуєтеся Ви принципів здорового способу життя?

- А) так
- Б) частково
- В) ця проблема поки що мене не турбує

12. Чому, на Вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?

- А) щоб бути сучасним, «крутим»
- Б) під впливом друзів, знайомих
- В) через особисті проблеми
- Г) через байдужість до власного життя
- Д) не знають про шкідливість негативних звичок

13. Інформація з яких джерел надає Вам найповніше уявлення про ведення здорового способу життя?

- А) отримана на уроці «Основи здоров'я»
- Б) спілкування та поради батьків
- В) отримана на спеціальних виховних годинах, лекціях, тренінгах
- Г) отримана із засобів масової інформації
- Д) отримана від однокласників, товаришів

АНКЕТА «Що заважає вести здоровий спосіб життя?»

Мета: з'ясувати ситуації в колективі освітнього закладу (наприклад, у класі, в середній школі) щодо рівня перешкод стосовно ведення учнями здорового способу життя.

Досліджувані: учні 5-11-х класів, тобто діти й підлітки 11-17 років.

Інструкція для діагноста. Учні відповідають на 12 запитань-тверджень:

- 5 — завжди;
- 4 — часто;
- 3 — іноді;
- 2 — рідко;
- 1 — ніколи.

Максимально можлива кількість балів у сумі становить 60, мінімально можлива— 12.

Опитування проводиться колективно не анонімно (або анонімно) —залежно від мети конкретного дослідження.

Твердження

Мені заважає(ють) вести здоровий спосіб життя:

1. Стан мого здоров'я.
2. Сімейні проблеми.
3. Погодно-кліматичні умови.
4. Брак вільного часу.
5. Вільний продаж сигарет, пива й алкогольних напоїв.
6. Недостатня увага до мене класного керівника.
7. Недостатня увага до мене вчителя фізкультури.
8. Недостатня увага до мене з боку медичних працівників школи.
9. Недостатня увага до мене з боку директора школи.
10. Погане товариство у дворі, на вулиці.
11. Погане товариство серед однокласників.
12. Порушення мною норм здорового способу життя.

Респондент підраховує загальну кількість балів і здає контрольний аркуш на аналіз діагностові (шкільному вчителю або психологу).

Оцінка результатів:

- 12-28 балів — низький рівень перешкод: учень спроможний впоратися з незначними проблемами у веденні здорового способу життя;
- 29-44 бали — середній рівень: учень не в змозі самостійно вирішити деякі проблеми, пов'язані з веденням здорового способу життя, йому потрібна коректна оперативна допомога, як однокласників і друзів, так і дорослих — батьків, учителів;
- 45-60 балів — високий рівень: стан здоров'я учня (як фізичного, так і психологічного) має викликати глибокі побоювання й тривогу, потрібні термінові, часом радикальні заходи щодо усунення наявних проблем.

Інтерпретація результатів

Про вплив тієї чи іншої причини на ведення учнем здорового (адекватного, гармонічного, правильного) способу життя можна судити за його оцінкою кожного з 12 тверджень.

Що вища ця оцінка, то більше впливає проблема на особистість (і на фізичний розвиток) учня, то важче її вирішити. Простим підсумовуванням та обчисленням середнього арифметичного можна скласти своєрідний психологічний портрет колективу (класу, паралелі, ланки, школи).

Анкета «Проблема шкідливих звичок для учня»

1 Як ти гадаєш, скільки твоїх однокласників курять ?

- а) таких немає;
- б) 1-2 особи;
- в) біля третини;
- г) більшість.

2.Скільки твоїх однокласників вживає алкогольні напої ?

- а) таких немає;
- б) 1-2 особи;
- в) біля третини;
- г) більшість.

3.Звідки ти одержуєш інформацію про шкідливий та небезпечний вплив наркотиків?

- а) не одержав зовсім;
- б) від батьків;
- в) з теле- і радіопередач;
- г) у школі;
- д) газет, журналів;
- ж) співробітників міліція.

4.Яку інформацію ти вважаєш найцікавішою та правдивою:

- а) отриману від батьків;
- б) у школі;
- в) з теле- і радіопередач;
- г) газет, журналів;
- д) від друзів;
- ж) півробітників міліції.

5.Що з перерахованого досить часто має місце у нашій школі:

- а) ображення особистості;
- б) бійки;
- в) злочинство;

- г) паління в будівлі школи;
- д) вимагання грошей;
- ж) вживання наркотиків;
- з) вживання алкоголю.

6.Після уроків ти відвідуєш:

- а) факультативні заняття;
- б) курси;
- в) спортивні секції;
- г) гуртки;
- д) нічим не займаєшся.

7.Для дозвілля й активного відпочинку у нашій школі проводять:

- а) дискотеки;
- б) предметні тижні, вечори;
- в) спортивні змагання;
- г) походи;
- д) виступи театру, КВК;
- е) нічого не проводиться.

8.Чи подобається вам навчання в вашій школі?

- а) так ;
- б) ні;
- в) немає інших варіантів.

9.Чи є у вас друзі зі шкідливими звичками?

- а) так;
- б) ні;
- в) навіщо вони мені.

10.Чи часто вам розповідають про шкідливі звички?

- а) так,майже кожного дня;
- б) ні;
- в) це мені не цікаво.

Анкета «Чи схильний ти до вживання наркотиків?»

1. На жаль, тютюн і сигарети дуже поширені серед молоді. Нікотин «атакує» не тільки легені, але і серце, кровообіг. А як ти ставишся до «блакитного димку» і курців?

а) Вважаю, що курці отруюють будь-яке приміщення і перетворюють інших людей на пасивних курців (10 балів);

б) кожен має вирішувати сам, де та як курити, будь-які обмеження — зайві (0);

в) курити можна всюди (5).

2. Незабаром іспити. Усі твої друзі нервуються, хвилювання досягло апогею. Хтось приніс заспокійливі таблетки і пропонує їх тобі. Візьмеш?

а) Так, я візьму таблетку, але тільки в тому разі, коли вже зовсім «в ауті» (5);

б) ні, мені ліньки думати про те, де дістати таку таблетку наступного разу, коли її не запропонують (0);

в) ні, я не потребую штучного заспокоєння (10).

3. На вечірці по колу пішла цигарка з «травичкою». Усі твої друзі затягуються. Тепер твоя черга. Як ти вчиниш?

а) У будь-якому разі хоч раз спробую (0);

б) ні, не буду цього робити, краще піду з такої вечірки (10);

в) я і сам не візьму цигарки, і з цих дурнів удосталь посміюся (5).

4. Зібралася весела компанія, гості сміються, танцюють. Ти запізнився, а решта вже трохи напідпитку. Як ти вчиниш?

а) Вип'ю одну-дві чарки, аби «наздогнати» інших (0);

б) ненавиджу, коли у компанії гарний настрій залежить від алкоголю, я краще трохи побуду і піду (10);

в) мені байдуже, коли інші п'ють, — у мене і без того гарний настрій (5).

5. Дехто говорить: «Наркотики зовсім нешкідливі, треба лише правильно їх уживати». Ти в це віриш?

а) Ті, хто так вважає, обманюють самих себе (10);

б) так, це правда — окрім, хіба, найважчих наркотиків (0).

6. Існує думка, що «крута» музика і наркотики — невіддільні. А ти як вважаєш?

а) Можна писати прекрасну музику, не вдаючись до наркотиків (10);

б) прийнявши наркотики, музику не можна сприймати взагалі (5);

в) усі музиканти щось приймають (0).

7. Твій друг наполегливо просить терміново позичити йому певну суму грошей. Ти знаєш, що він регулярно вживає наркотики. Чи позичиш йому?

а) Так (0);

б) ні (10);

в) тільки якщо знатиму, на що він їх витратить (5).

8. Ти палко закохався. Зі своєю новою дівчиною ви проводите вечори разом — в її компанії. Ти помічаєш, що там усі, і твоя кохана теж, не проти хильнути чарку-другу, а то й прийняти щось важче. Як ти на це зреагуєш?

а) Якщо там буде весело, то чом би й ні (0);

б) часто бувати у цій компанії не варто (5);

в) ця компанія шкідлива для моєї коханої і наших стосунків (10).

Інтерпретація результатів

0—20 балів. Ти поводишся так, немов проблем із наркотиками взагалі ні в кого немає. Виявляється, ти не вважаєш нікотин і алкоголь наркотичними речовинами. Але ж небезпечні не лише героїн і кокаїн. Зверни увагу, що більшість наркоманів — алкоголіки. Подумай ще раз про своє ставлення до наркотиків! Мабуть, тобі варто було б порадитися з тим, кому довіряєш.

21—25 балів. Ти належиш до групи ризику. Тобі краще бути обережним.

26—30 балів. Не можна сказати, що ти — абсолютно непитущий. Час від часу ти не проти перехилити чарчину, але вважаєш, що тобі ніщо не загрожує, що контролюєш ситуацію. Але не втрачай пильності: під впливом друзів ти можеш спокуситися і спробувати наркотики.

Більше за 60 балів. Наркотики ніколи не стануть для тебе серйозною проблемою. Проте не впадай у крайнощі і не «читай моралі» іншим.

Анкета для виявлення рівня алкоголізації у підлітків і молоді

Дай відповідь «так» або «ні».

1. Перше вживання алкоголю залишило у вас приємні спогади?
2. Алкоголь для вас — спосіб згаяти вільний час?
3. Ваші друзі випивають частіше від двох разів на місяць?
4. Чи викликають у вас розмови про алкоголь бажання випити?
5. Чи спадало вам хоч раз на думку обмежити своє вживання алкоголю?
6. Чи з'являлося у вас колись почуття вини і роздратування у зв'язку з уживанням алкоголю?
7. Чи вважають ваші рідні і друзі, що ви забагато п'єте?
8. Чи вважають деякі ваші знайомі, що ви забагато п'єте?
9. Чи можна весело провести якесь свято чи день народження, не випивши і краплі?
10. Чи трапляється таке, що вам важко утриматися від вживання алкоголю?
11. Чи бували у вас колись неприємності через уживання алкоголю?
12. Чи затримувала вас міліція у стані алкогольного сп'яніння?
13. Чи забували ви колись частину вечора після випивки?
14. Чи траплялося вам випивати зранку натщесерце, аби покращити настрій?

Ключ

Юнаки

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Так	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0
Ні	2	3	6	7	1	6	3	5	0	6	2	10	1	7

Дівчата

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Так	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0
Ні	5	5	7	1	3	3	5	8	0	5	10	5	7	5

Інтерпретація результатів

Часто знайомство з алкоголем починається непомітно і переходить у міцну з ним дружбу. І така вже молодіжна психіка, що відбувається це у юнаків і дівчат значно швидше, ніж у дорослих, — за пару років.

Вирізняють шість рівнів алкоголізації:

- повна тверезість;
- одноразове чи епізодичне вживання алкоголю, що супроводжується неприємними відчуттями;
- епізодичне вживання з ейфорією та гарною стійкістю до алкоголю — уже для цієї стадії характерний високий ризик розвитку алкоголізму, коли у стані алкогольного сп'яніння (не менше 2 разів на місяць) людина викидає коники, випиває зранку, аби поліпшити настрій тощо;
- формування психічної залежності від алкоголю, активне прагнення хильнути чогось;
- формування фізичної залежності від алкоголю з пониженням толерантності (для сп'яніння потрібна вже наш доза), активним похмільним синдромом та прагненням випити ще і ще:
- алкогольний розпад особистості — запійне пияцтво, злість, агресивність.

Варто відзначити, — що якщо до третього рівня включно людина потребує лише соціального контролю, то на четвертому і далі втрутитися має вже медицина — заходи швидкої дії, а на п'ятому і шостому — алкоголік потребує тривалого чи постійного лікування.

Юнаки: *0-20 балів* означають перший-другий рівні алкоголізації,

21-58 балів — третій-четвертий рівні.

Усі, хто набрав *більше за 20 балів*, потребують підвищеної уваги, у кого *більше за 30 балів* — консультації нарколога.

Дівчата: *0-15 балів* — перший-другий рівні,

16-17 балів — третій-четвертий рівні.

Особливої уваги потребують ті, хто набрав *більше за 15 балів*.

Анкета «Чи шкодить алкоголь вашому здоров'ю?»

Наведений нижче опитувальник склала Американська національна рада з алкоголізму. Він допоможе вам визначити, чи є у вас якісь проблеми у цій сфері життя.

Дайте відповідь «так» або «ні».

1. Чи багато ви випиваєте після невдалого дня?
2. Чи п'єте ви більше, ніж зазвичай, коли якісь обставини тиснуть на вас?
3. Чи можете ви випити більше, ніж звикли?
4. Чи буває у вас відчуття провини через те, що випили?
5. Чи чекаєте ви нетерпляче першої за день чарки?
6. Коли ви випиваєте з друзями, чи не намагаєтесь тихцем долити собі ще чарчину-другу?
7. Чи траплялися у вас провали у пам'яті після випивки?
8. Чи ставала ваша пристрасть до алкоголю темою розмов ваших знайомих?
9. Чи почастішали провали у пам'яті?
10. Чи намагалися ви обмежити свій потяг до алкоголю?
11. Ви п'єте просто так, без причини?
12. Чи часто ви шкодуєте про те, що наговорили напідпитку?
13. Чи хочеться вам пити далі, коли решта вже спинилась?
14. Чи бувало так, що ваше прагнення кинути пити скінчилося провалом?
15. Ви колись змінювали своє оточення, друзів при спробі кинути пити?
16. Чи не здається вам, що інші люди вас засуджують?
17. Чи виникають у вас проблеми на роботі, фінансові негаразди через вашу пристрасть до алкоголю?
18. Чи подобається вам випивати з незнайомими людьми?
19. Чи впливає алкоголь на ваше харчування?
20. Чи похмеляєтеся зранку, аби підбадьоритись?
21. Чи виникають у вас депресії та відчуття безнадії?
22. Чи буває те, що ви п'єте кілька днів поспіль?

- 23. Чи стало вам важче утримуватися від алкоголю?
- 24. Чи трапляються у вас галюцинації під час пиятики?
- 25. Чи відчували ви колись страх через те, що п'єте?

Ствердні відповіді на *запитання 1-8* означають: є певна небезпека того, що ви станете пити більше від норми.

Ствердні відповіді на *запитання 9-21* показують, що така небезпека стає дедалі реальнішою. Вам варто переглянути ставлення до алкоголю.

Позитивні відповіді на *запитання 22-26* свідчать, що ваш стан — дуже небезпечний, вам потрібна термінова допомога спеціаліста.

Анкета «Поінформованість підлітків про наркотики»

Анкета подається у формі звіту про дослідження щодо поінформованості підлітків про наркотики та інші психотропні речовини.

Назва ЗНЗ: _____

Психолог: _____

Дата дослідження: _____

Мета: _____

В анкетуванні взяло участь учнів 5-х класів: _____

В анкетуванні взяло участь учнів 8-х класів: _____

В анкетуванні взяло участь учнів 11-х класів: _____

Бланк анкети

з/п	Запитання	Варіанти відповіді	5 кл.	8 кл.	11 кл.
1	Джерела інформації про наркотики	а) Засоби масової інформації; б) батьки; в) учителі; г) друзі; г) психолог			
2	Небезпека виникнення наркотичної залежності	а) Достатньо спробувати 1—2 рази; б) регулярно вживати наркотики; в) при нечастому вживанні не виникає зовсім			

3	Тривалість життя наркоманів	а) Менше 5 років; б) від 5 до 15 років; в) більше 15 років			
4	Поділ наркотиків на небезпечні і безпечні	а) Є наркотики, які суттєво не впливають на стан здоров'я; б) є безпечні і небезпечні наркотики; в) усі наркотики—небезпечні			
5	Перелік відомих наркотиків	а) Менше 5 назв; б) від 5 до 10 назв; в) більше 10 назв			
6	Як ви вважаєте, наркоманія — поширене явище?	а) Так; б) ні			
7	Хтось із ваших знайомих, товаришів хоч раз уживав наркотики в будь-якій формі?	а) Так; б) ні			

Анкета «Молодь і протиправна поведінка»

1. Яка, на вашу думку, основна причина, що спонукає молодь до протиправних дій?

- Вплив алкоголю та наркотиків;
- низький рівень добробуту родини;
- захист себе і близьких;
- упевненість у безкарності;
- солідарність із компанією;
- бажання розважитися;
- необхідність здобути гроші.

2. Яке ваше ставлення до (дайте відповідь за кожним рядком):

Явище	Ставлення			
	Позитивне	Негативне	Припустимо в окремих випадках	Важко відповісти
Крадіжок	1	2	3	4
Застосування фізичної сили щодо іншої особи	1	2	3	4
Вживання спиртних напоїв	1	2		4
Вживання наркотичних і токсичних речовин	1	2	3	4
Азартних ігор	1	2	3	4
Проституції	1	2	3	4
Незаконного придбання та	1	2	3	4

зберігання зброї				
Самогубства	1	2	3	4

3. Як часто ви вживаєте (дайте відповідь за кожним рядком):

Явище	Ставлення			
	Не вживаю	Інколи	1-2 рази на тиждень	Щоденно
Цигарки	1	2	3	4
Спиртні напої	1	2	3	4
Токсичні речовини	1	2	3	4

4. Яке ваше ставлення до наркоманії в молодіжному середовищі?

- Негативне;
- наркоманія в молодіжному середовищі — припустима, але небажана;
- позитивне;
- мені це байдуже;
- інше.

5. Чи пробували ви наркотики?

- Тільки раз;
- періодично вживаю;
- постійно вживаю;
- ніколи не пробував;
- узагалі не бажаю мати справу з наркотиками.

6. Чи хотіли б ви спробувати наркотики, якщо це не зашкодило б вашому здоров'ю і про це ніхто не дізнався б?

- Так;
- ні;
- важко відповісти.

7. Чи отримуєте ви у школі інформацію про:

- шкідливість уживання алкоголю;
- шкідливість уживання наркотиків;

- небезпеку скоєння правопорушень.

8. У який спосіб ви отримуєте цю інформацію?

- На уроках валеології, психології, етики та інших дисциплін;
- на виховних годинах;
- на факультативних заняттях;
- на уроках, які спеціально відводять для обговорення цих проблем;
- на спеціально організованих зустрічах із фахівцями (лікарями, міліцією);
- не отримую жодної інформації.

9. Наскільки вас цікавить така інформація?

- Дуже цікавить;
- частково;
- майже не цікавить;
- ні;
- важко відповісти.

10. Як ви оцінюєте власний рівень знань про алкоголь та наркотики; їхню дію на організм; наслідки вживання?

- Достатньо;
- недостатньо;
- дещо знаю;
- нічого невідомо.

11. Чи проводять у вашій школі зустрічі-бесіди з лікарями, юристами, представниками правоохоронних органів із питань профілактики правопорушень та шкідливості вживання наркотиків?

- Так;
- інколи;
- майже не проводять;
- ні.

12. Якщо проводять, то як часто це буває?

- Раз на тиждень;
- раз на місяць;

- раз на семестр;
- раз на півроку;
- раз на рік.

13. Чи доцільно, на вашу думку, проводити такі зустрічі?

- Так;
- ні;
- важко відповісти.

14. Чи обговорюєте зі своїми ровесниками проблеми, які зачіпають на цих зустрічах?

- Так;
- інколи;
- майже ні;
- ні.

15. Чи торкаються цих проблем ваші батьки, спілкуючись із вами (дайте відповідь за кожним рядком)?

Проблема	Так	Інколи	Практично ніколи	Ні
Правопорушення	1	2	3	4
Вживання алкоголю	1	2	3	4
Вживання наркотиків	1	2	3	4

16. Як організовано позаурочний час у вашій школі?

- Діють гуртки (секції з різних видів спорту);
- проводять тематичні вечори з нагоди пам'ятних дат;
- проводять розважальні вечори (дискотеки, КВК тощо);
- організовують культпоходи в музеї та театри;
- організовують подорожі пам'ятними місцями нашого краю, в інші міста України;
- інше (вказіть).

17. Хто у вашій школі проводить роботу з профілактики правопорушень?

- Учителі;
- класний керівник;
- психолог;
- соціальний педагог;
- інші (вказіть, хто саме).

18. В якій формі здійснюється така робота?

- Лекції;
- диспути;
- бесіди;
- ігри;
- інше.

19. Ким для вас є вчитель?

- Порадником;
- другом;
- авторитетом;
- людиною, яка виконує свої службові обов'язки;
- інше (вказіть).

20. Чи має для вас практичне значення інформація про здоровий спосіб життя, отримана на уроках у школі?

- Так;
- частково;
- ніколи;
- ні;
- важко відповісти.

Анкета «Вивчення способу життя учнів»

Прізвище, ім'я _____

Вік, клас _____

Стать _____

1. Який у тебе сьогодні настрій? *(Доброзичливий, напружений, роздратований.)*
2. Якщо ти палиш, то як довго?
3. Чи вживав ти колись спиртні напої? Чому? *(З цікавості, випадково, з певної нагоди, бо захотілося.)*
4. Чим тобі запам'ятався минулий день? *(Хорошим — його було більше; було більше поганого.)*
5. Чи робиш ти вранці гімнастику?

Анкета

1. Прізвище, ім'я _____

2. Якби я міг обирати, ходити до школи чи ні, я вирішив би...

3. Для вираження себе як особистості мені потрібно:

- товариство ровесників-однодумців;
- хлопці, молодші за мене;
- байдуже, хто це буде;
- старшокласники чи взагалі старші хлопці.

4. Коли мені дорікають, я можу:

- не звернути уваги;
- вилятися;
- вдарити;
- розібратися спокійно і зробити висновки.

5. Вперше я спробував алкоголь у _ років.

6. Вперше я спробував закурити у _ років.

7. Інколи, щоб розслабитись, я можу закурити травку:

- так;
- ні;
- не скажу.

8. Я вважаю, щоб стати «своїм хлопцем» у компанії, ти маєш уміти: курити, випивати, захоплюватися наркотиками чи іншими засобами розслаблення (потрібне підкресліть).

9. У мене багато знайомих (не друзів, а саме знайомих).

10. Мої друзі вважають мене «своїм хлопцем», і ми завжди знаходимо спільну мову.

11. Більше часу я проводжу:

- із друзями;
- з подругами;
- вдома з батьками.

12. Останнім часом я читав _____ (коли це було, назва книжки).
13. Люблю слухати таку музику і групи _____
14. У мене завжди є кишенькові гроші, приблизно від _____ до _____
15. Гроші мені дають:
- батьки;
 - заробляю сам;
 - позичаю у друзів;
 - шукаю іншими шляхами.

Бесіда «Цінність життя»

— Чи задоволений ти своїм життям? Чому?

— Що в житті для тебе найдорожче?

— Чи є в тебе особисті плани? Які саме? _____

— Що в житті залежить від тебе?

— Чого ти домогся самотужки?

— Що необхідно для перемоги?

— Ти — хороша людина? Чому так думаєш? _____

— Чим ти особливий?

— Чим схожий на інших?

— Що ти зробив по совісті?

Анкета «Спосіб життя учня»

1. Чи любите ви ходити в гості?
 - а) Так;
 - б) ні;
 - в) тільки при потребі;
 - г) залежно від настрою.
2. Чи можливе проведення вашого дня народження без спиртних напоїв?
 - а) Так;
 - б) не можу відповісти;
 - в) ні;
 - г) в окремих випадках;
3. Якщо ви зустріли товариша:
 - а) поспілкуємося і розійдемося;
 - б) запропоную на гостину до себе додому;
 - в) відзначимо зустріч чаркою.
4. Якщо у вашого друга день народження:
 - а) звичайно, привітаю;
 - б) дам зрозуміти, щоб пригостив;
 - в) візьму активну участь в організації банкету;
 - г) куплю в подарунок пляшку вина.
5. Навіщо ви йдете на день народження?
 - а) Познайтися з цікавими людьми;
 - б) зустрітися, поспілкуватися з друзями;
 - в) випити в культурному оточенні.
6. Як ставляться батьки до того, що ви прийшли додому і від вас тхне спиртним?
 - а) Спокійно;
 - б) байдуже;
 - в) дозволяють випити лише в сімейному колі;

- г) хвилюються про моє здоров'я;
- г) категорично забороняють, щоб я пив;
- д) стежать за мною і контролюють схильність до випивки.

7. Як ви ставитеся до людей, які палять?

- а) Спокійно;
- б) байдуже;
- в) різко негативно.

8. Чи палили ви?

- а) Тільки один раз, і то не сподобалось;
- б) палю лише в колі друзів;
- в) не палив і не буду.

9. Як ви ставитеся до тих людей, які вживають наркотики?

- а) Байдуже;
- б) зі співчуттям;
- в) зневажаю;
- г) схвалюю.

10. Чи вживали ви наркотики?

- а) Тільки один раз із цікавості;
- б) вживаю лише в колі друзів;
- в) не вживаю і не буду вживати;
- г) вживаю рідко.

Тест «Незакінчене речення»

Вивчення моральних рис учнів

1. Найбільше я ціную в людині...
2. Я поважаю ровесників за те, що...
3. Я їх не поважаю, коли...
4. Про себе я думаю, що...
5. Мені здається, що мої товариші цінують мене за...
6. Учителі мене вважають...
7. Мої батьки бачать у мені...
8. У собі я не розумію...
9. Моя головна мета у житті — ...
10. Для досягнення цієї мети мені необхідно...

АНКЕТА «Що заважає вести здоровий спосіб життя?»

Мета: з'ясувати ситуації в колективі освітнього закладу (наприклад, у класі, в середній школі) щодо рівня перешкод стосовно ведення учнями здорового способу життя.

Досліджувані: учні 5-11-х класів, тобто діти й підлітки 11-17 років.

Інструкція для діагноста. Учні відповідають на 12 запитань-тверджень:

- 5 — завжди;
- 4 — часто;
- 3 — іноді;
- 2 — рідко;
- 1 — ніколи.

Максимально можлива кількість балів у сумі становить 60, мінімально можлива — 12.

Опитування проводиться колективно не анонімно (або анонімно) — залежно від мети конкретного дослідження.

Твердження

Мені заважає(ють) вести здоровий спосіб життя:

1. Стан мого здоров'я.
2. Сімейні проблеми.
3. Погодно-кліматичні умови.
4. Брак вільного часу.
5. Вільний продаж сигарет, пива й алкогольних напоїв.
6. Недостатня увага до мене класного керівника.
7. Недостатня увага до мене вчителя фізкультури.
8. Недостатня увага до мене з боку медичних працівників школи.

9. Недостатня увага до мене з боку директора школи.
10. Погане товариство у дворі, на вулиці.
- 11 Погане товариство серед однокласників.
12. Порушення мною норм здорового способу життя.

Респондент підраховує загальну кількість балів і здає контрольний аркуш на аналіз діагностові (шкільному вчителю або психологу).

Оцінка результатів:

- *12-28 балів* — низький рівень перешкод: учень спроможний впоратися з незначними проблемами у веденні здорового способу життя;
- *29-44 бали* — середній рівень: учень не в змозі самостійно вирішити деякі проблеми, пов'язані з веденням здорового способу життя, йому потрібна коректна оперативна допомога, як однокласників і друзів, так і дорослих — батьків, учителів;
- *45-60 балів* — високий рівень: стан здоров'я учня (як фізичного, так і психологічного) має викликати глибокі побоювання й тривогу, потрібні термінові, часом радикальні заходи щодо усунення наявних проблем.

Інтерпретація результатів

Про вплив тієї чи іншої причини на ведення учнем здорового (адекватного, гармонічного, правильного) способу життя можна судити за його оцінкою кожного з 12 тверджень.

Що вища ця оцінка, то більше впливає проблема на особистість (і на фізичний розвиток) учня, то важче її вирішити. Простим підсумовуванням та обчисленням середнього арифметичного можна скласти своєрідний психологічний портрет колективу (класу, паралелі, ланки, школи).

АНКЕТА «Твоє ставлення до алкоголю»

Стать _____

Вік _____

1. Чи вважаєш ти, що вживання алкоголю — серйозна проблема для здоров'я молоді?

а) Так;

б) ні.

2. Перелічи, які види спиртних напоїв знаєш _____

3. Чи згодний ти з тим, що всі алкогольні напої шкодять здоров'ю?

а) Так, шкодять усі;

б) ні, є нешкідливі, наприклад _____

4. Чи багато ти знаєш про спиртні напої?

а) Так, багато;

б) мені не все зрозуміло, є запитання;

в) нічого не знаю.

5. Твоє ставлення до спиртних напоїв?

а) Нормальне;

б) негативне;

в) ще не визначився.

6. Чи є у твоєму оточенні однолітки, котрі вживають спиртні напої?

а) Так, іноді вживають;

б) так, вживають часто;

в) ні, таких людей немає.

7. Твоє ставлення до знайомих, котрі вживають алкоголь?

а) Вони роблять неправильно;

б) зараз так робити нормально;

в) мені однаково.

8. Як, на твою думку, потрібно працювати з ровесниками, аби їм було зрозуміло, що спиртні напої вживати не варто?

- а) Розмовляти, роз'яснювати;
- б) проводити тренінги;
- в) показувати спеціальні фільми;
- г) інший варіант _____

АНКЕТА «Наркотики і ти»

Стать _____

Вік _____

1. Чи вважаєте ви, що вживання наркотиків — серйозна проблема для здоров'я молоді?

а) Так;

б) ні.

2. Напиши, які види наркотиків знаєш _____

3. Чи згодний ти з тим, що всі наркотики шкодять здоров'ю?

а) Так, шкодять усі;

б) ні, є нешкідливі, наприклад _____

4. Чи багато ти знаєш про наркотики?

а) Так, багато;

б) мені не все зрозуміло, є запитання;

в) нічого не знаю.

5. Твоє ставлення до наркотиків?

а) Нормальне;

б) негативне;

в) ще не визначився.

6. Чи є у твоєму оточенні однолітки, котрі вживають наркотики?

а) Так, іноді вживають;

б) так, вживають часто;

в) ні, таких людей немає.

7. Твоє ставлення до знайомих, котрі вживають наркотики?

а) Вони роблять неправильно;

б) зараз це нормально;

в) мені однаково.

8. Як, на твою думку, потрібно працювати з ровесниками, аби ті зрозуміли, що наркотики шкідливі?

а) Розмовляти з ними;

б) проводити тренінги;

в) показувати спеціальні фільми;

г) інший варіант _____

АНКЕТА «Твоє ставлення до тютюнопаління»

Стать _____

Вік _____

1. Чи вважаєш ти, що вживання тютюнових виробів є серйозною проблемою для здоров'я молоді?

а) Так;

б) ні.

2. Чи згодний із тим, що всі тютюнові вироби шкодять здоров'ю?

а) Так, шкодять усі;

б) ні, є нешкідливі, наприклад _____

3. Чи багато ти знаєш про тютюнові вироби?

а) Так, багато;

б) мені не все зрозуміло, є запитання;

в) нічого не знаю.

4. Твоє ставлення до тютюну?

а) Нормальне;

б) негативне;

в) ще не визначився.

5. Чи є у твоєму оточенні однолітки, котрі вживають тютюнові вироби?

а) Так, є, вони іноді вживають;

б) так, є, вони вживають часто;

в) ні, таких немає.

6. Твоє ставлення до тих знайомих, котрі вживають тютюн?

а) Вони роблять неправильно;

б) зараз нормально так робити;

в) мені однаково.

7. Як, на твою думку, потрібно працювати з ровесниками, аби ті зрозуміли, що тютюнові вироби шкідливі?

а) Розмовляти з ними;

б) проводити тренінги;

в) показувати спеціальні фільми;

г) інший варіант _____

Тест призначений для діагностики вольового потенціалу особистості

Інструкція тесту

Прочитайте наведені питання і постарайтеся відповісти на них з максимальною об'єктивністю. В разі:

- згоди з вмістом питання ставте "так";
- при сумніві, невпевненості — "не знаю" (або "буває", "трапляється");
- при незгоді — «ні».

Тестовий матеріал

1. Чи в змозі ви завершити почату роботу, яка вам нецікава, незалежно від того, чи дозволяють час і обставини відірватися і потім знову повернутися до неї?

2. Подолаєте ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?

3. Потрапляючи в конфліктну ситуацію (в навчанні або в побуті), чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на ситуацію з боку, з максимальною об'єктивністю?

4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?

5. Чи знайдете ви сили встати вранці раніше звичайного, як було заплановано ввечері?

6. Чи залишитеся ви на місці події, щоб дати свідчення?

7. Чи швидко ви відповідаєте на листи?

8. Якщо у вас викликає страх майбутній політ на літаку або відвідування стоматолога, чи зумієте ви без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?

9. Чи будете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?

10. Стримаєте ви дану зопалу обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам немало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?

Обробка результатів тесту

Відповідь «так» оцінюється в 2 бали, «не знаю» — 1 бал, «ні» — 0, потім сумуються отримані бали.

Інтерпретація результатів тесту

- 1-12 балів — з силою волі справи йдуть у вас неважно. Ви просто робите те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може зашкодити вам. До обов'язків нерідко ставитеся абияк, що буває причиною неприємностей. Ваша позиція виражається приблизно так: "Що мені, більше всіх треба?». Будь-яке прохання, будь-який обов'язок ви сприймаєте мало не як фізичний біль. Справа тут не тільки в слабкій волі, але і в егоїзмі. Постарайтеся поглянути на себе з урахуванням цієї оцінки, може бути, вона допоможе вам змінити своє ставлення до оточуючих і дещо переробити у своєму характері. Якщо вдасться, від цього ви тільки виграєте.

- 13-21 бал — сила волі у вас середня. Якщо зіткнетеся з перешкодою, то почнете діяти, щоб подолати її. Але якщо побачите обхідний шлях, тут же скористаєтеся ним. Неприємну роботу постараетесь виконати, хоча і побурчите. З доброї волі зайві обов'язки на себе не візьмете. Іноді це негативно позначається на ставленні до вас керівників, не з кращого боку характеризуєтесь і в очах оточуючих. Якщо хочете досягти в житті більшого, тренуйте волю.

- 22-30 балів — з силою волі у вас все в порядку. На вас можна покластися — ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні ті справи, які інших лякають. Але іноді ваша тверда і непримиренна позиція по непринципових питаннях докучає оточуючим. Сила волі — це добре, але необхідно мати ще й такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

Тест на визначення рівня самооцінки

Для визначення рівня власної самооцінки дайте відповідь на запропоновані питання та просумуйте отримані результати.

1. Як часто вас мучать думки, що вам не варто було говорити або робити щось?

- а) дуже часто — 1 бал;
- б) іноді — 3 бали;
- с) ніколи -5 балів.

2. Якщо ви спілкуєтеся із блискучою та дотепною людиною, ви:

- а) постараетесь перемогти її в дотепності — 5 балів;
- б) не будете вплутуватися в змагання, а віддасте їй належне та вийдете з розмови — 1 бал;
- с) спробуєте спілкуватися на рівних — 3 бали.

3. Виберіть одну з думок, найбільш вам близьку:

- а) те, що багатьом здається везінням, насправді результат завзятої праці — 5 балів;
- б) успіхи часто залежать від щасливого збігу обставин — 1 бал;
- с) у складній ситуації головне — не завзятість або везіння, а людина, яка зможе схвалити або утішити — 3 бали.

4. Вам показали шарж або пародію на вас. Ви:

- а) розсмієтесь та зрадієте тому, що у вас є щось оригінальне — 3 бали;
- б) теж спробуєте знайти щось смішне у вашому партнері та висміяти його — 5 балів;
- с) образитесь, але не подасте вигляду — 1 бал.

5. Ви завжди поспішаєте, вам бракує часу або ви беретеся за виконання завдань, які перевищують можливості однієї людини?

- а) так — 1 бал;
- б) ні — 5 балів;

с) не знаю — 3 бали.

6. Ви вибираєте парфуми в подарунок подрузі. Купите:

а) парфуми, які подобаються вам — 5 балів;

б) парфуми, яким, як ви думаєте, зрадіє подруга, хоча вам особисто вони не подобаються — 3 бали;

с) парфуми, які рекламували в недавній телепередачі — 1 бал.

7. Ви любите уявляти собі різні ситуації, у яких ви поведетеся зовсім інакше, ніж у житті?

а) так — 1 бал;

б) ні — 5 балів;

с) не знаю — 3 бали.

8. Чи зачіпає вас, коли ваші колеги (особливо молоді) досягають більшого успіху, ніж ви?

а) так — 1 бал;

б) ні — 5 балів;

с) іноді — 3 бали;

9. Чи доставляє вам задоволення заперечувати комусь?

а) так — 5 балів;

б) ні — 1 бал;

с) не знаю — 3 бали.

10. Закрийте очі та спробуйте уявити собі 3 кольори. Який вийшов краще?:

а) блакитний — 1 бал;

б) жовтий — 3 бали;

с) червоний — 5 балів.

Результати тесту

50-38 балів. Ви задоволені собою й упевнені в собі. У вас більша потреба домінувати над людьми, ви любите підкреслювати своє я, виділяти свою думку. Вам байдуже те, що про вас говорять, але самі ви маєте схильність критикувати

інших. Чим більше у вас балів, тим більше вам підходить визначення: «ви любите себе, але не любите інших». Але у вас є один недолік: занадто серйозно до себе відноситеся, не приймаєте ніякої критичної інформації. І навіть якщо результати тесту вам не сподобаються, швидше за все, ви захиститеся твердженням, що всі тести брешуть. На превеликий жаль...

37-24 бали. Ви живете згідно із собою, знаєте себе й можете собі довіряти. Маєте дорогоцінне вміння знаходити вихід з важких ситуацій як особистого характеру, так і у взаєминах з людьми. Формулу вашого відношення до себе й навколишніх можна виразити словами: «задоволений собою, задоволений іншими». У вас нормальна здорова самооцінка, ви вмієте бути для себе підтримкою та джерелом сили й, що найголовніше, не за рахунок інших.

23-10 балів. Очевидно, ви незадоволені собою, вас мучать сумніви та незадоволеність своїм інтелектом, здібностями, досягненнями, своєю зовнішністю, віком, статтю. Зупиніться! Хто сказав, що любити себе погано? Хто вселив вам уявлення, що думаюча людина повинна бути постійно собою незадоволена? Зрозуміло, ніхто не жадає від вас самовдоволення, але ви повинні приймати себе, поважати себе, підтримувати в собі цей вогник.

Тест "Як добре ви можете протистояти тиску однолітків?"

Відповідайте відверто, тому що ви самостійно будете обробляти результати.

		Так	Ні
1	Ви подобаєтеся собі і поважаєте себе?		
2	Ви знаєте свої сильні і слабкі сторони?		
3	Ви довіряєте собі?		
4	Ви знаєте, які цінності для вас дійсно важливі?		
5	Ви знаєте, як самостійно прийняти рішення?		
6	Ви спілкуєтеся з друзями, які приймають вас таким, який ви є?		
7	Ви знаєте, як сказати «ні» у відповідь на тиск однолітків?		
8	Ви знаєте, як вести себе в ситуаціях тиску?		
9	Ви несете відповідальність за свої вчинки?		
10	Ви роздумуєте, перш ніж зробити що-небудь?		

Якщо ви відповіли «ні» на питання 2-3, ваша здатність протистояти тиску однолітків може бути самостійно подолана, якщо на більшу кількість питань, то вам необхідно звернутися за допомогою.

Куди можна звернутися за допомогою?

Є багато людей, які можуть дати вам добру пораду:

- перевірені друзі;
- батьки — спробуйте поговорити з ними, вони теж були підлітками, запитайте їх, як вони протистояли тиску однолітків, коли були молоді;
- фахівці шкільної соціально-психологічної служби;
- вчителі.

Не бійтеся просити допомоги, це ознака сили, а не слабкості.

ОПИТУВАЛЬНИК «Девіантна поведінка особистості»

Мета: комплексне вивчення особистості учня: його вподобань, ставлення до здорового способу життя, схильності до асоціальної поведінки, шкідливих звичок, упевненості в майбутньому.

Примітка. Опитувальник складається із 35 запитань. Для якіснішого аналізу всі запитання слід розділити на 4 блоки, які, залежно від поставленої мети, можна використовувати окремо:

- I блок — захоплення: 1, 2, 3, 4, 5;
- II блок — здоровий спосіб життя: 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14;
- III блок — правова свідомість і сприйняття: 9, 10, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29;
- IV блок — відчуття безпеки і сприйняття майбутнього: 15, 16, 17, 27, 31, 32, 33, 34, 35.

Інструкція. Щоб відповісти на кожне запитання, оберіть варіант, який найповніше відображає ваш спосіб життя.

1. Чим вам найбільше подобається займатися у вільний час?

а) Читати книжки;

б) дивитися телевізор;

в) дивитися відео;

г) зустрічатися з друзями;

г) ходити в кіно;

д) ходити на вистави, в театр;

е) працювати на комп'ютері;

є) займатися спортом;

ж) інше _____

2. Які фільми вам до вподоби?

а) Бойовики;

б) трилери;

в) детективи;

г)комедії;

г) мелодрами;

д)класичні.

3. Які телепередачі вас найбільше цікавлять?

а)Політичні огляди;

б)спортивні програми;

в)музичні програми;

г)телесеріали;

г)покази мод;

д) еротичні шоу;

е) кінофільми;

є) телевізійні ігри.

4. Яка музика вам подобається найбільше?

а)Класичний рок;

б)важкий рок;

в)поп-музика;

г) джаз;

г) рок;

д)вітчизняна естрада;

е)класична;

є) авторська пісня.

5. Що зазвичай читаєте у вільний час (крім творів зі шкільної програми)?

а)Поезію;

б)науково-популярну літературу;

в)детективи;

г)фантастику;

г)романи;

д)пригодницьку літературу;

е) газети (які?);

є) журнали (які?);

ж)читаю мало;

з)узагалі не читаю.

6. Що таке, на ваш погляд, здоровий спосіб життя?

а)Не вживати алкоголю;

б)не палити;

в) займатися спортом;

г)правильне харчування;

г) упорядковане статеве життя.

7. Чи вважаєте ви за необхідне для себе дотримуватися принципівздорового способу життя?

а) Так;

б) ні;

в) частково;

г) ця проблема поки що не актуальна для мене.

8. Якби ви дізналися, що ваш товариш (подруга) вживає наркотики, ви б:

а) негайно припинили з ним стосунки;

б) продовжили дружити, не звертаючи уваги;

в) постаралися б допомогти йому позбутися цієї звички;

г) захотіли б теж спробувати наркотики;

г) інше _____

9. Як ви ставитеся до рекету?

а) Вважаю його необхідним елементом ринкової економіки;

б) вважаю це явище неминучим злом;

в) вважаю, що це один із небагатьох способів отримати гроші;

г) вважаю це явище ганебним;

г) якби була можливість, я б і сам зайнявся рекетом;

д) інше _____

10. Чи вважаєте ви проституцію прийнятним способом заробляти гроші?

а) Вважаю, що ця робота не гірша за інші;

б) ставлюся до цього з огидою;

в) можу заявити про себе в цьому бізнесі;

г) вважаю, що з цим потрібно боротися;

г) інше _____

11. З якого віку, на вашу думку, можна розпочинати статеве життя?

а) з 11 років;

б) з 12 років;

в) з 13 років;

г) з 14 років;

г) з 15 років;

д) із 16 років;

е) із 17 років;

є) після 18 років.

12. Як ви ставитеся до проблеми ранньої вагітності?

а) Засуджую;

б) вважаю це особистою справою кожного;

в) вважаю, що раніше, то краще;

г) інше _____

13. Якби ви дізналися, що ваша подруга збирається зробити аборт, ви б:

а) засудили її;

б) спробували відмовити;

в) підтримали морально;

г) вважали це особистою справою;

г) вважали, що аборт — справжнє вбивство;

д) інше _____

14. Наскільки ви обізнані щодо засобів безпечного сексу?

а) Моїх знань цілком достатньо;

б) знаю майже все;

в) знаю дуже мало, хотів би знати більше;

г) не знаю і не хочу знати;

г) інше _____

15. Чого ви боїтеся понад усе в житті?

- а) Стати жертвою катастрофи (авіа-, авто-, залізничної тощо);
- б) стати наркоманом;
- в) захворіти на СНІД;
- г) стати інвалідом, прикутим до ліжка;
- г) стати жертвою вуличних безчинств;
- д) втратити житло;
- е) піддатися нападу злочинців;
- є) збожеволіти;
- ж) інше _____ -

16. Наскільки ви безпечно почуваетесь?

- а) Нічого та нікого не боюся;
- б) ніколи не стикався зі справжньою небезпекою;
- в) небезпечні ситуації виникали, але я їх долав;
- г) досить часто доводилося зустрічатися з небезпекою;
- г) у вечірній час вважаю за краще сидіти вдома;
- д) інше _____

17. Чи хочете ви, щоб у вас була зброя?

- а) Газовий балончик;
- б) газовий револьвер;
- в) револьвер;
- г) холодна зброя (ніж, стилет тощо);
- г) інше _____

18. Як ви вважаєте, що утримує людей від порушення законів?

- а) Страх бути покараним;
- б осуд близьких;
- в) осуд інших людей;
- г) совість;
- г) порушення закону шкодить іншим;
- д) інше _____

19. Що, на вашу думку, треба зробити для запобігання злочинності?

- а) Увести суворіші покарання;
- б) збільшити кількість правоохоронців;
- в) інше _____

20. Чи достатньо суворі закони в нашій державі?

- а) Так;
- б) ні.

21. Чому, на вашу думку, учні скоюють правопорушення?

- а) Вони не знають законів;
- б) їх змушує це робити життя;
- в) до цього їх спонукають погані природні схильності;
- г) під впливом інших.

22. Якої ви думки про людей, які порушують закони?

- а) Вони — звичайні люди;
- б) це погані люди;
- в) більшість із них — звичайні люди;
- г) більшість із них — погані люди.

23. Чи справедливі, на вашу думку, закони в нашій державі?

- а) Справедливі;
- б) несправедливі;
- в) більшість справедливих;
- г) більшість несправедливих;
- г) інше _____

24. Чи викликають у вас довіру працівники правоохоронних органів?

- а) Більшість викликає;
- б) більшість не викликає;
- в) усі викликають;
- г) усі не викликають.

25. У нашій державі з'явилися заможні (багаті) люди. Як, на вашу думку, вони розбагатіли?

- а) Чесним шляхом;
- б) нечесним шляхом;
- в) більшість — чесним шляхом;
- г) більшість — нечесним шляхом;
- г) інше _____

26. Нашою країною керують чесні й достойні люди?

- а) Так;
- б) ні;
- в) більшість із них — чесні й достойні люди;
- г) менше з них — чесні й достойні люди.

27. Як ви вважаєте, вас чекає щасливе та радісне майбутнє?

- а) Так;
- б) ні;
- в) радше, так;
- г) радше, ні.

28. Із чим ви пов'язуєте свій життєвий успіх?

- а) Із чесною працею;
- б) з допомогою інших;
- в) інше _____

29. Щоб досягти успіху в житті, потрібно:

- а) щоб була освіта;
- б) щоб були зв'язки та підтримка;
- в) щасливий випадок;
- г) бути висококваліфікованим фахівцем;
- г) інше _____

30. Чи викликають у вас повагу представники старшого покоління?

- а) Вони прожили життя марно;
- б) їхнє життя було нецікавим;
- в) я заздрю їм;
- г) я співчуваю їм;

г) я поважаю їх;

д) я не поважаю їх;

е) інше _____

31. Як виставитеся до життя, що вирує навколо?

а) Я задоволений ним;

б) я не задоволений ним;

в) воно здається мені добре організованим;

г) переважно воно не задовольняє мене.

32. Ви відчуваєтеся:

а) людиною щасливою;

б) людиною нещасливою;

в) радше, щасливою;

г) радше, нещасливою.

33. Якби була можливість вибору, в якому навчальному закладі ви хотіли б навчатися?

а) Там, де навчаюся сьогодні;

б) у звичайній середній школі, але не в тій, де тепер;

в) у гімназії;

г) у ліцеї;

г) хотів би навчатися індивідуально, на курсах для опанування лише однією професією;

д) не навчався б узагалі.

34. Як ви вважаєте, чи достатньо добре готує вас школа до майбутнього життя?

а) Так, достатньо;

б) недостатньо;

в) вважаю, що наша освіта дуже далека від життя;

г) інше _____

35. Що або хто підтримує вас у важку хвилину життя?

а) Друзі;

б) батьки;

в) природа;

г) релігія;

ґ) мистецтво (*яке?*);

д) захоплення (*яке?*);

е) учителі;

ж) інше _____

Анкета для самооцінки здоров'я

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль навколо серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви вживати тільки кип'ячену воду?
7. Чи поступаються Вам місцем у міському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
10. Чи трапляються випадки, що Ви через хвилювання втрачаєте сон?
11. Чи турбує Вас біль навколо печінки?
12. Чи трапляється у Вас запаморочення?
13. Чи важче вам зосередитись ніж у минулі роки?
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви у різних частинах тіла поколювання?
16. Чи турбує Вас шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви у Вашій домашній аптечці одне з слідуючих ліків: валідол
нітрогліцерин, серцеві краплі?
18. Чи трапляються у Вас набряки ніг?
19. Чи відмовляєтесь Ви від деяких страв?
20. Чи трапляється у Вас задишка при швидкій ході?
21. Чи турбує Вас біль у попереку?
22. Чи вживаєте Ви з лікувальною метою будь-яку мінеральну воду?
23. Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?
24. Чи буваєте ви на пляжі?
25. Чи вважаєте Ви, що зараз у Вас така ж працездатність як і раніше?
26. Чи бувають такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим,
щасливим?
27. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На перші 26 питань передбачені відповіді “так” чи “ні”. На останнє – “хороший”, “задовільний”, “поганий”, “дуже поганий”. Підраховується число негативних для анкетованого відповідей на перші 26 питань і додається 1, якщо на останнє питання відповіді “погане” чи “дуже погане”. Підсумкова кількість балів дає кількісну самооцінку здоров’я (індекс самооцінки здоров’я) при “ідеальному” і 27 при “дуже поганому” самопочутті.

Про інформативність даного показника, за даними дослідників, свідчить наявність кореляційного зв’язку між рівнем СОЗ і багатьма об’єктивними показниками стану організму (артеріальний тиск, життєва ємність легень, гострота слуху, вага тіла); з індексом СОЗ також взаємозв’язані психометричні тести, які відображають пізнавальні функції мозку.

Психологічний тест «Чи здоровий ти фізично?»

Обери свій варіант відповіді.

1. Як часто ти займаєшся фізичними вправами?

Чотири рази на тиждень — 4 бали.

Два-три рази на тиждень — 3 бали.

Раз на тиждень — 2 бали.

Узагалі не займаюся — 1 бал.

2. Яку відстань ти проходиш пішки впродовж дня?

Більше ніж чотири кілометри — 4.

Близько чотирьох кілометрів — 3.

Менш, ніж півтора кілометри — 2.

Менше ніж 700 метрів — 1.

3. Як ти добираєшся до школи?

Зазвичай, їду пішки або їду на велосипеді — 4.

Частину шляху їду пішки або їду на велосипеді — 3. ,

Іноді їду пішки або їду на велосипеді — 2.

Завжди їду в школу на громадському транспорті або на автомобілі — 1.

4. Як ти волієш підніматися на третій поверх?

Тільки сходами — 4.

Сходами, окрім тих випадків, коли в руках немає нічого важкого — 3.

Швидше за все на ліфті — 2.

Завжди на ліфті — 1.

5. Як ти проводиш вихідні?

Прибираю вдома — 4.

Гуляю у дворі, граючи в спокійні ігри — 3.

Трохи гуляю, а загалом — сиджу за уроками — 2.

Більшу частину часу читаю або дивлюся телевізор — 1.

Склади набрані бали та запиши результат.

Усього я набрав _____ балів.

Оцінка отриманого результату

Якщо ти набрав 18 балів і більше, то ти дуже активний і здоровий фізично.

Якщо ти набрав від 12 до 18 балів, то ти досить активний і дотримуєшся виваженого підходу до питань здоров'я.

Якщо ти набрав від 8 до 12 балів, то тобі варто більше займатися фізичними вправами.

Тест «Яке в тебе самопочуття?»

Обери свій варіант відповіді.

1. Якими будуть твої дії, якщо потрібний тобі автобус від'їжджає від зупинки?

Побіжу його наздоганяти — 10 балів.

Почекаю наступного — 5 балів.

Піду швидше, можливо, водій помітить мене та зачекає — 6 балів.

2. Чи вирушиш ти в похід із дітьми, які будуть значно молодші за тебе?

Ні, я не люблю походи — 2.

Так, якщо з ними буде весело й вони не будуть скиглити — 10.

Навряд, бо вони швидко стомляться — 0.

3. Якщо в тебе був важкий день, то чи захочеш ти якимось цікаво провести вечір?

Звісно — 10.

Якщо це було заздалегідь заплановано, то не слід відмовлятися — 6.

Задоволення від чогось можна отримати тільки після відпочинку — 2.

4. Чи варто вирушати всією родиною в туристичні походи?

Звісно, але тільки не з моїми батьками — 1.

Звісно, ми саме так і відпочиваємо — 10.

Можна спробувати — 4.

5. Як найкраще позбавитися втоми?

Лягти спати — 6.

Випити філіжанку міцної кави — 4.

Погуляти на свіжому повітрі — 9.

6. Як підтримати добре самопочуття?

Слід більше їсти — 1.

Слід вести активний спосіб життя — 9.

Не варто перевтомлюватися — 5.

7. Ти часто приймаєш ліки?

Ні, від них жодної користі — 6.

Ні, зрідка — переважно вітаміни — 9.

Так — 3.

8. Яку б страву ти з'їв із більшим задоволенням?

Гороховий суп із копченим стегенцем — 4.

М'ясо, засмажене на решітці, з овочевим салатом — 10.

Тістечко з кремом або вершками — 1.

9. Вибираючи умови відпочинку, чому б ти надав перевагу?

Усім зручностям — 0 балів.

Повноцінному та смачному харчуванню — 2.

Можливості займатися спортом — 10.

10. Як на тебе впливає зміна погоди?

На кілька днів погіршується самопочуття — 0.

Мені байдуже — 10.

Коли стомлююся, від поганої погоди стає ще гірше — 6.

11. Як позначається на твоєму стані недосипання?

Жахливо — 0.

Усе валиться з рук — 7.

Мені все одно — 2.

Підсумуй набрані бали та запиши результат

Усього я набрав _____ балів.

Оцінка отриманого результату

Якщо ти набрав більше ніж 80 балів, то тобі можна позаздрити! Твій активний спосіб життя та гарний настрій сприяють чудовому самопочуттю! Ти практично не скаржишся на хвороби й легко можеш їх перемогти! До твоїх добрих порад про те, як підтримувати гарне самопочуття, слід дослухатися всім твоїм знайомим!

Якщо твоя кількість балів становить від 50 до 80, то не секрет, що часом тебе дратує підвищена стомлюваність, але тобі багато чого під силу. Спробуй

переглянути свій спосіб життя, можливо, «писати нову сторінку» треба негайно. Ти можеш досягти успіхів і кардинально поліпшити своє самопочуття. Якщо ти набрав менше ніж 50 балів, тобі слід негайно звернути увагу на своє здоров'я. Навантаження, які ти витримуєш щодня, можуть згубно позначитися на твоєму самопочутті. Тобі варто якнайшвидше зайнятися собою, і тоді твій загальний стан помітно покращиться, а довколишній світ набуде райдужних кольорів.

**Питання для проведення
моніторингу рухової активності учнів**

№ п.п	Зміст запитання	так	ні	іноді
1	Чи робите ви ранкову гімнастику вдома?			
2	До гімназії йдете пішки, їдете автобусом чи інше?			
3	Чи робите ранкову гімнастику перед уроками у гімназії?			
4	Чи пропустили хоч один раз ранкову зарядку?			
5	Чи проводяться у вашому класі фізкультхвилинки?			
6	Чи виконуєте вправи, що сприяють збільшенню зросту?			
7	Чи виконуєте вправи для формування постави, запобіганню плоскостопості?			
8	Перерви проводите на свіжому повітрі?			
9	Ви загартовуєте свій організм?			
10	Займаєтесь спортом?			
11	У вільний час граєте в ігри, гуляєте?			
12	Займаєтесь плаванням влітку?			
13	Які спортивні секції відвідуєте?			
14	Оцініть свою рухову активність за 12 – бальною системою			

Аналіз моніторингу рухової активності учнів

Згурівської гімназії

Усього учнів – 101 Брали участь – 91 (90%)

Ранкову гімнастику вдома роблять 26 учнів (25,7%), іноді – 27 учнів, взагалі не роблять ранкової зарядки 49 учнів гімназії – це 48,5%

У гімназії ранкову зарядку до уроків завжди виконують 42 учні, решта – взагалі не виходять, навіть подихати свіжим повітрям, - це 59 учнів. Кількість дітей, котрі жодного разу не пропустили зарядки – 25 учнів (24,7%).

Пішки до гімназії добираються 62 учні.

Фізкультхвилинки у 5 кл., 7 кл., 8 кл., - проводяться іноді, у решта класах не проводяться взагалі.

Перерви на свіжому повітрі проводять 58 учнів гімназії. Загартовують свій організм 40 учнів. Спортом займаються 70 учнів, у спортивних секціях займаються 52 учні, плавають улітку 51 учень. Вправи для формування постави, запобіганню плоскостопості виконують 34 учні. Свою рухову активність за 12-бальною системою гімназисти оцінили так:

12- балів – 10 учнів,

10- 11 балів – 58 учнів,

7-9 балів – 16 учнів,

найнижче – 5 учнів

За протяжністю робочого дня дитини з 7.00 до 21.00 (це 14 годин), усього у русі дитина в середньому проводить лише 4 години, враховуючи шлях від дому до гімназії і назад, рухливі перерви, уроки фізичної культури, рухливий відпочинок.

Тому, потрібно обов'язково налагодити відпочинок учнів під час уроку (фізкультхвилинки) – класним керівникам навчити фізоргів виконувати з класом різноманітні вправи (на відпочинок очей, розвиток опорно-рухового апарату, м'язів пальців), більше часу разом з дітьми проводити на свіжому повітрі, робити прогулянки.

Відверта розмова «Здоров'я - найвища цінність»

Для старшокласників

Мета: привернути увагу учнів до збереження власного здоров'я як найвищої цінності життя. Виховувати почуття відповідальності за власну поведінку. Формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя.

Основні ідеї: виховна година повинна стати уроком громадянської зрілості, уроком свідомого вибору свого життєвого шляху. Вчитель повинен відзначити, що здоров'я людини у її власних руках, а здоров'я нації залежить від здоров'я кожного.

Обладнання: технічні засоби (відео, слайди), таблиці, учнівські зошити.

План виховної години:

1. Вступне слово вчителя. Визначення теми. Міні-лекція.
2. Виступи гостей (лікар, представник місцевої влади, бацило). Відповіді на запитання.
3. Проведення міні-вікторини. Відповіді на запитання.
4. Проведення тесту „Шкідливі звички”. Обговорення результатів тестування та підведення підсумків його.
5. Перевірка домашнього завдання. Повідомлення учнів.
6. Підведення підсумків.

Сценарій ходу виховної справи

1. Вступна частина. (Матеріал для міні лекції вчителя).

Учитель: Сьогодні особливо гостро стоїть проблема виховання здорової молоді. Ми добре знаємо, що здоров'я — найбільша людська цінність, яку, на жаль, багато людей починають цінувати та берегти, вже втративши значну частину цього скарбу, відпущеного нам природою.

Мало народитися. Слід пам'ятати, що людина — суб'єкт і головний, результат діяльності. Тому потрібно доводити ту просту істину, яку сповідували ще наші предки, дбати про день прийдешній. І попри всі

складності нашого буття кожен із нас повинен свідомо ставитися до власного здоров'я, берегти, найдорожчий скарб у житті. Недарма у народі кажуть, що за гроші здоров'я не купиш. За нього необхідно активно боротися. Тільки творча, духовно багата і здорова особистість зможе розв'язати як щоденні виробничі, так і масштабні завдання, які забезпечать не просто виживання, а прогрес нації. Бути здоровим — значить бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим. Вам необхідно зробити правильний вибір, щоб жити цікаво, самореалізуватися в житті, займатися фізкультурою, спортом, уміти організувати своє дозвілля, відмовитись від шкідливих звичок.

Важливо зрозуміти, що серйозною проблемою підлітків є шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров'я. У більшості з них це сформована потреба у збереженні власного здоров'я, у вивченні особливостей власного організму, необхідності жити у гармонії з оточуючою природою.

Здоров'я — це ранок

Зі свіжим повітрям,

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно.

Це хвилі Дніпра,

Що нам сили дають.

Бери це сміливо,

Мій друже, і в путь.

Здоров'я — це смак

Свіжих ягід дозрілих,

Це спорт, що дає нам

Наснагу і силу.

Це сон, що на крилах

Нам зорі несуть.

Усе це з собою

Узять, не забудь.

*Та тільки на цьому шляху пам'ятай:
Цурайся цигарки, від чарки тікай,
І знай, любий друже,
У цьому житті
Чи бути здоровим — вирішувати ти!*

Василенко Н.В.

Учитель інформує учнів про те, що є присутні гості, представляє і надає їм слово.

2. Виступи гостей .

Лікар повинен торкнутися проблем, які сьогодні хвилюють людство:

СНІД, наркоманія, тютюнокуріння, алкоголізму. Він має наголосити на тому, що проблем цивілізації сьогодні — це відновлення репродуктивної функції людського організму боротьба зі СНІДом, наркоманією, тютюнокурінням, алкоголізмом. Необхідно наголосити, що рівень народжуваності постійно знижується, а рівень смертності зростає. Звернути увагу на те, що здоров'я залежить, у першу чергу, від способу життя. Діти та підлітки повинні дбати про власне здоров'я, збереження якого є громадянським обов'язком, кожної молодої людини. Важливо повідомити про те, що 2002 рік Указом Президента України було оголошено Роком боротьби зі СНІДом. Як відомо, СНІД — одна з найважливіших проблем, з якою зіткнулося людство у ХХ ст. і з якою увійшло у ХХІ ст. Хвороба підбирається до тієї людини, яка безвідповідально ставиться до власного здоров'я та до здоров'я інших людей, у якої не сформована громадянська зрілість.

Над нашою планетою вирує пожежа під назвою СНІД. Як можна згасити її, щоб не загинула цивілізація? Вберегти людину від захворювання на СНІД може тільки власна обачність, порядність, відповідальність за власне здоров'я, І якщо ми не почнемо діяти, ніхто не зможе відповісти на запитання про те, якими будуть наші нащадки. А чи будуть вони здорові і щасливі? І для

чого потрібні їм усі багатства, якщо вони не матимуть головного — здоров'я?

Лікар повинен дати коротку інформацію про синдром набутого імунodefіциту (*скорочено СНІД*) та шляхи передачі ВІЛ-інфекції. Особливий наголос зробити на тому, що всі повинні добре знати шляхи передачі цього небезпечного захворювання з тим, щоб захистити себе, бо збереження власного здоров'я — громадянський обов'язок кожної молодої людини.

Лікар звертає увагу на проблеми наркоманії, тютюнокуріння, алкоголю у навчальних закладах серед дітей та підлітків. Розповідає про тяжкі наслідки, які чекають людину від шкідливих звичок, наголошуючи на тому, що сьогодні дуже багато дітей віком 10—14 років починають курити.

Наприкінці свого виступу **лікар** закликає учнів вести здоровий спосіб життя: не курити, не вживати алкогольні напої, дотримуватись правил безпечної статевої поведінки, не переїдати, систематично зміцнювати і загартовувати свій організм.

Учитель:

- 1) Чи передається СНІД через рукостискання, поцілунки, їжу, предмети домашнього вжитку, при купанні в басейні, душі, при догляді за хворим?
- 2) Чи беруть участь у передачі інфекції кровососні комахи та членистоногі (*комарі, клопа, воші, кліщі*)?

(Обговорення учнями інформації, отриманої від лікаря.)

Представник держадміністрації повинен повідомити учнів про те, що сьогодні в Україні діє близько десяти державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді, у рамках яких проводяться конференції, круглі столи, диспути, семінарн-тренінги, практичні заняття, дні, тижні, місяці здоров'я. Особлива увага цьому питанню приділена в Указі Президента України від 15.03.2002 р. №258/2002 „Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя”.

Було б доцільно пов'язати проблеми здорового способу життя з місцевими проблемами; про те, які заходи організовано і проведено щодо боротьби з наркоманією, алкоголізмом, злочинністю; яку роботу планує нині держадміністрація, селищна рада з цього питання. Особливу увагу необхідно загострити на тому, що необхідно об'єднати зусилля дорослих і дітей, педагогів і науковців, батьків і учнів, громадськості та органів влади у боротьбі за здоровий спосіб життя;

Батько (мати) у своєму виступі повинні торкнутися того, що проблеми дітей хвилюють їх у першу чергу, бо вони відповідають за майбутнє покоління, продовження роду. Необхідно наголосити на тому, щотреба докласти всі зусилля для збереження здорової родини українського народу. Батьки виховують дітей своїм прикладом, і то батько, який бачить сенс здорового способу життя, виховає здорове молоде покоління. Батьки, у яких є досвід, переконаність у вихованні можуть поділитися з іншими батьками, як саме вони займаються вихованням сина чи доньки.

Учитель: Ви вступаєте у відповідальний і надзвичайно важливий період вашого життя — юність. Перед вами постане безліч питань, які хвилюватимуть вашу душу. Кожен із вас повинен знайти себе, свої цінності, цілі життя. Рішення про те: пити чи не пити, курити чи не курити, починати сексуальне життя чи утримуватися, практикувати безпечний секс чи ризикувати — краще приймати після розуміння того, хто ви є, ким би хотіли стати в житті, що потрібно зробити, щоб досягти своєї мети. Тому вам необхідно мобілізувати всі можливості для свідомого самовизначення. Вибір здорового способу життя існував завжди, але сьогодні, коли широко поширюється ВІЛ/СНІД, вільно пропагуються вживання алкоголю, тютюну, нестримана сексуальна поведінка, такий вибір стає вибором життя.

Учитель:

- 1) Чи зробили ви для себе вибір?
- 2) Чи правильний обрали шлях?

(Обговорення учнями отриманої інформації)

3. Проведення міні-вікторини.

Відповіді учнів на запитання — „так” чи „ні”.

1) Питання: Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:

- рукостискання;
- спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом;
- обійми;
- спільне користування фонтанчиком для питної води;
- спільне користування голками та шприцами для ін'єкцій;
- чхання та кашель;
- плавання в басейні;
- рушники, мило, мочалку;
- статеві зносини без використання презервативів;
- домашніх тварин;
- посуд, їжу;
- туалети (*унітази*);
- статеві зносини з використанням презерватива;
- спільне користування голками для проколювання вух.

(Підведення підсумків міні-вікторини).

2) - Хто і звідки завіз тютюн у Європу?

(Христофор Колумб у 1492 році з Америки)

- У яких країнах заборонено наркотики під страхом смертної кари?

(Таїланд, Сінгапур, Східна Азія)

- Який російський цар був запеклим курцем і дозволив торгівлю тютюном і куріння? *(Петро)*

- Основна сировина сигарет.

(Тютюн.)

- Чи можна уникнути зараження на СНІД?

(Так)

- Чи можна виявити вірус відразу ж після інфікування?

(Ні)

4. Проведення тесту „Шкідливі звички”.

Учитель: Сьогодні медики стверджують:

здоров'я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% — від роботи медиків. Інші 85% — у руках самої людини. Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок. Зараз ми проведемо тест, який допоможе вам дізнатися, що чекає на вас у майбутньому: здорове довготривале життя чи хвороба і немінна старість.

Прочитайте і дайте відповідь на запитання, що маєте на картках:

Як ти вважаєш: яке твердження правильне, а яке хибне.

(Учитель пропонує учням картки з твердженнями.)

1. Тільки чоловіки можуть заразитися ВІЛ-інфекцією.
2. Запобігти СНІДу можна, утримуючись від випадкових статевих зносин.
3. Якщо ви сильні та здорові, ви не можете заразитися на ВІЛ-інфекцію.
4. Куріння сигарет зумовлює швидке старіння.
5. Тисячі людей щороку помирають від хвороб, пов'язаних із курінням.
6. Курець може кинути курити будь-коли. Все, що для цього потрібно — це сила волі.
7. При пасивному курінні людина одержує втричі більше одноокису вуглецю, ніж сам курець.
8. Людина може набути згубну звичку до наркотиків, тютюну, алкоголю.
9. Поцілувавши хворого на СНІД, ви заразитесь цією хворобою.
10. Немає ліків проти ВІЛ., коли він потрапляє у кровообіг.
11. Особа може заразитися ВІЛ, здаючи кров.
12. Є ліки від СНІДу.
13. Куріння викликає рак легенів.
14. Вагітні матері, які інфіковані ВІЛ, можуть передати мого плоду.
15. Є окремі люди, котрі мають імунітет до СНІДу.
16. Аналіз крові може показати, що людина інфікована ВІЛ.
17. Мити руки перед їжею не потрібно.

18. Куріння «травки» не вважається вживанням наркотику.

19. Спиртні напої шкодять здоров'ю.

20. Займатися спортом — необхідно для здоров'я.

(Обговорення результатів роботи з картками.)

Учитель: Кожна людина повинна до кінця усвідомити всю небезпеку, яку несуть наркоманія, тютюнокуріння, алкоголь. Такі згубні звички можуть увійти практично в кожен дім, кожную сім'ю.

Ось чому, ведучи розмову про особисті запобіжні кроки, ще раз нагадаємо: здоровий спосіб життя, чистота у взаєминах — найкращі методи профілактики власного здоров'я. Якщо людина веде здоровий спосіб життя, то вона збереже енергійність і активність до глибокої старості. І пам'ятайте, що громадянський обов'язок кожного - берегти власне здоров'я.

5. Перевірка домашнього завдання: повідомлення учнів класу про переваги здорового способу життя *(заздалегідь підготовлених)*.

Слово надається одному з учнів, який повинен розповісти про його власну позицію щодо здорового способу життя, ставлення до своїх товаришів — однокласників, які вживають спиртні напої чи курять, про свій вибір, коли йому запропонували закурити чи випити. Він повинен довести, що , є особистістю, бо вчасно може сказати „Ні!” Інший учень має продовжити думку, але використати інформаційний матеріал з преси, телебачення, радіо тощо, близький до теми ВГ й вікових особливостей учнів.

6. Підведення підсумків.

Учитель: Вирішити проблему здоров'я повинна сама людина через знання та розуміння нею проблем формування, збереження, зміцнення та відновлення, власного здоров'я, а також через уміння дотримуватися правил, здорового способу життя. Тому потрібно усвідомити, що майбутнє — за здоровими людьми, бо лише фізично й морально здорова людина здатна творити і приносити користь людям. Ви вступаєте в складний

дорослий світ. Кожен із вас формується як індивідуальність, як громадянин — це має велике значення. І вийшовши на цей шлях, шлях самостійності, ви повинні чітко усвідомлювати, який він важкий і складний, оскільки часто доводиться починати з руйнування, викорінення своїх згубних звичок.

Запитання до учнів під час підведення підсумків:

1. Що таке здоров'я?
2. Для чого потрібно людині здоров'я?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Що таке СНІД?
5. Хто найчастіше заражається на СНІД?
6. Чи впливають куріння, алкоголь, наркотики на організм людини?

Заключне слово вчителя: У житті існує багато ситуацій і випадків, пі треба рішуче раз і назавжди сказати „Ні!” Це може зробити людина, і поважає себе та інших; упевнена в собі та у своїх діях; відповідає за їхні вчинки; не дозволяє порушувати свої права, але й не ігнорує інших; усвідомлює, що наше майбутнє — за здоровими людьми, — стоїте на порозі самостійного життя. Вам, молодим людям, необхідно продумувати свої дії, вчинки, вчитися відповідати за наслідки власних дій. Кожен крок повинен бути оцінений вами, і ви повинні дотримуватися здорового способу життя, бо найдорожче у житті — це саме життя.

Ви отримаєте домашнє завдання творчого характеру і підготуєте до наступної зустрічі, на яку ми запросимо молодших школярів. Ось ці завдання:

- скласту казку про якусь тваринку, яка почала палити (що з нею сталося);
- розробити путівник здоров'я, який допоможе молодшим товаришам бути здоровими.

Виховна година з елементами тренінгу „Відповідність за власне здоров'я.

Вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя”

Для старшокласників

Мета: сформувати в учнів поняття про відповідальність за власне здоров'я, показати, як здійснюється вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя; розвивати прагнення до збереження власного здоров'я, створити доброзичливу атмосферу, вміння працювати в групі; виховувати мотивації збереження та корекції здоров'я, орієнтації на здоровий спосіб життя.

Очікувані результати: учні повинні розуміти необхідність відповідати за власне здоров'я; пояснювати відповідальність за свої вчинки та їх наслідки; дотримуватися правил ведення здорового способу життя.

Обладнання: бейджики, плакат з правилами поведінки групи, муляж дерева, ноутбук, тестові завдання, презентація до уроку, презентація притчи „Все залежить від тебе”, учнівська презентація.

„Щастя – як здоров'я:
коли його не помічаєш,
значить воно є”.

І. Тургенєв

Сценарій ходу виховної справи

I. Вступ.

Девізом нашої виховної години я обрала ... На сьогоднішній день ми впевнено знаємо, що ми хочемо бути щасливими, а, зрозуміло, здоровими.

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.

Але, стоячи на порозі дорослого життя, ми повинні зробити вибір свого життєвого шляху по відношенню до власного здоров'я.

**Якщо хочеш, щоб життя тобі посміхалося,
Спочатку сам посміхнись життю!**

II. Основна частина

1. Бесіда:

- Що таке здоров'я?
- Що ми називаємо здоровим способом життя?
- Як ви думаєте, чи багато людей чули про здоровий спосіб життя?
- Чи всі вони ведуть здоровий спосіб життя?
- Чому?

На передодні зустрічі учні нашого класу отримали завдання: створити презентацію по темі „Найбільше багатство – здоров'я”.

**Успіх – це рух від невдачі до невдачі,
Без втрати ентузіазму.**

2. Вправа „Знайомство”.

Продовжити фразу: „Для мене бути здоровим – це ...”

Ми будемо працювати за нашими правилами групи, які обрали на початку вивчення курсу.

Очікування учасників.

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо проблематики заняття.

Хід вправи: учасникам роздаються невеликі стікери, вирізані у формі листочків. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від заняття. Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють їх на муляжі дерева.

3. Рухавка „Фруктовий коктейль”

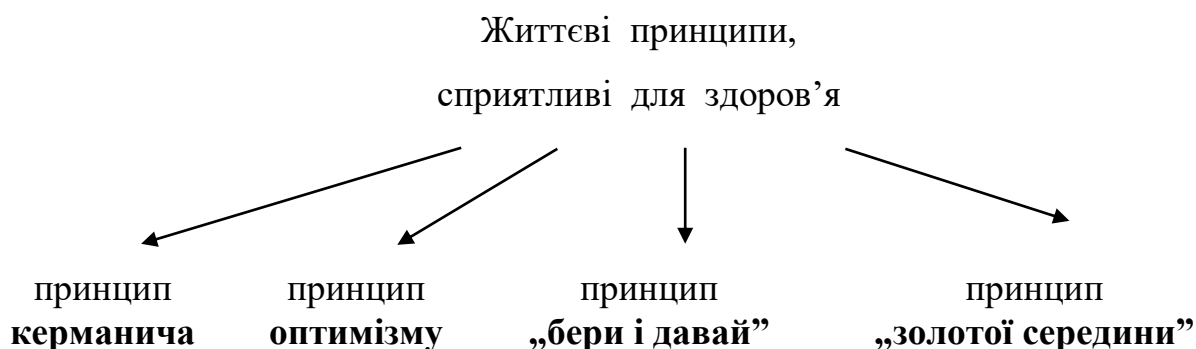
Щоб об'єднати присутніх в 4 групи, проведемо рухавку „Фруктовий коктейль”.

Тренер: прошу всіх підвестись, стати в коло. А тепер, запам'ятай свою назву: „Банан, лимон, апельсин, ківі”. Запам'ятали?

Увага! Я – бармен, хочу приготувати коктейль з бананів. („Банани” повинні помінятися місцями, хто останнім намагається стати в коло – стає барменом і замовляє свій коктейль).

Рухавку необхідно проводити швидко і з гарним настроєм. Потім запропонувати групам зайняти визначені для їхньої роботи місця.

4. Робота у групах за інструктивною карткою. Побудувати схему: „Життєві принципи, сприятливі для здоров'я”, учні повинні наводити приклади щодо кожного життєвого принципу.



5. Я пропоную об'єднатися командам: ... Зараз у нас утворилося дві групи і ми можемо виконати вправу „10 заповідей здоров'я”.

Мета: звернути увагу учасників на власні звички та необхідність здорового способу життя, закріплення знань, отриманих на занятті.

Вчитель запитує в учасників: „Що таке заповідь?”

(Заповідь – біблійський або євангелійський вислів – наказ або суворе правило поведінки, неухильний обов'язок. Або заповідь – це норма поведінки)

Учням пропонується уявити себе мудрецями, які жили в давнину і дати 10 настанов – заповідей для зміцнення здоров'я. Після закінчення групи презентують свої розробки.

Запитання для обговорення:

а) Для чого виконувалась ця справа? Що вона дає?

б) Як можна розуміти давній латинський вислів:

„Якщо є сумнів, утримайся”?

6. Я просила вас заздалегідь підготувати прислів'я про здоров'я. Давайте разом продовжимо збирати збірку під назвою:

„Народ скаже, як зав'яже” (презентуйте свою домашню роботу)

III. Підведення підсумків.

1. Повернення до вправи „Очікування”.

Мета: отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного заходу.

Хід вправи: на стільцях прикріплені два види паперу різного кольору (наприклад, жовтого і червоного) вирізані у формі яблук.

Вчитель дає інструкцію.

Ви бачити на стільцях прикріплені аркуші. Вони знадобляться нам для підведення підсумку уроку. На аркушах червоного кольору ви напишете свої позитивні враження від зустрічі, а на аркушах жовтого кольору – побажання щодо поліпшення нашої роботи або те, що сьогодні вам не сподобалось і чому.

Не обов'язково брати і червоні, і жовті аркуші. Ви можете скористатись (при бажанні) тільки одним кольором. Після того, як ви опишете власні враження, підійдіть, будь ласка, до муляжу „дерево” і наклейте свої „яблука” біля своїх листочків.

2. Прикінцеве слово: притча „Все залежить від тебе”.

Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та

розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, роки за роками ...

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за усіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитам, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – випущу його ...”

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов маленький, невеличкий, худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: „Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?” Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: „ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!”

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Отже, лише від вас залежить, чи будете ви піклуватись про своє здоров'я і чи буде ваше майбутнє щасливим і безтурботним.

3. Вправа „Кроки до здоров'я”.

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 ним). Тож все в ваших силах. Бажаю удачі!

Здоров'я є найменше благо в молодості

І найбільше в старості.

(повернемося до девізу уроку)

IV. Заключна частина.

1.Вправа «Незакінчене речення»

Продовжити фразу: «Сьогодні на тренінгу мені найбільше сподобалося ...

(запам'яталося)...»

2.Завершення тренінгу.

Ритуал прощання

Вправа «Чаша»

Мета: завершити роботу на емоційному піднесенні.

Хід вправи

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж гумору, посипте добром, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок , відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ГРА «МОЛОДЬ ОБИРАЄ ЗДОРОВ'Я»

(Для учнів 10-11 класів)

Принципом гри «Що? Де? Коли?» є пошук командою гравців правильної відповіді на задане їм питання за допомогою мозкового штурму впродовж однієї хвилини.

Правила гри «Що? Де? Коли?»

1. Усі команди грають одночасно і в одному приміщенні.
2. Завдання команд – своєчасно дати правильну відповідь на запитання, яке поставив ведучий. За кожную правильну відповідь команда отримує одне ігрове очко.
3. Команди відповідають у письмовій формі.
4. Ведучий оголошує номер запитання, задає запитання і каже слово: «Час», після чого починається відлік часу в 60 секунд. За 10 секунд до закінчення хвилини обговорення подається сигнал. По закінченні хвилини обговорення подається сигнал, після якого починається відлік додаткових 10 секунд, до закінчення яких команда зобов'язана здати карточку з відповіддю.
5. Команда здала відповідь вчасно, якщо один з гравців підняв руку вгору, тримаючи в ній картку з відповіддю, до закінчення додаткових 10 секунд.
6. Відповіді, що здані із запізненням, не розглядаються.
7. Відповідь вважається неправильною, якщо:
 - не розкриває суть запитання з достатньою конкретизацією (ступінь конкретизації визначається ведучим);
 - форма відповіді не співпадає з формою запитання;
 - команда дала більше одного варіанту відповіді, при цьому бодай один з них невірний;
 - у відповіді допущені помилки, які перекручують або змінюють суть відповіді (неправильно названі імена, дати, спосіб дії і т.п.).

8. Правильна відповідь на питання приносить команді 1 бал, неправильна – 0 балів. Питання, які журі визнає некоректними, в залік не включаються і нікому балів не приносять.

9. При підведенні підсумків етапу чемпіонату для кожної команди підсумовуються її ігрові очки. Порядок місць визначається відповідно до кількості набраних ігрових балів.

Банк запитань для проведення тематичної гри «Що? Де? Коли?»

Питання 1. В Англії недавно з'явився новий вид спорту – боротьба пальцями ніг. Учасники не допускаються до змагань у двох випадках. Перша причина – наявність грибкових захворювань ступні або пальців. Яка друга причина?

Відповідь. Занадто довгі нігті.

Питання 2. У газеті «Харківський кур'єр» було опубліковано жартівне рекламне оголошення: «Новий «Педігріпал» з (пропущене слово) – ваш собака буквально світиться здоров'ям!» Яке слово пропущене?

Відповідь. «... фосфором...».

Питання 3. Після аварії на Чорнобильській АЕС у Гомельській області істотно скоротилося число гострих шлунково-кишкових захворювань. З якої причини?

Відповідь. Люди стали частіше мити руки, овочі й фрукти перед їжею.

Питання 4. По А. Швейцеру це гарне здоров'я й погана пам'ять. По Л. Толстому це задоволення без каяття. А на думку Єжи Леца, деяким для щастя бракує саме цього. Назвіть це.

Відповідь. Щастя.

Питання 5. В Італії над ним був учинений суд. Щоправда, виправдав його. Обвинувачення полягало в тому, що він погано впливає на здоров'я й заважає роботі. Якщо ви зрозуміли, про що йде мова, назвіть фірму, засновану в 1866 році, що контролює 45% світового виробництва «злочинного» продукту.

Відповідь. «Nestle».

Питання 6. Хірурги стародавності мали великий досвід лікування травм. На Русі пацієнтів завжди було чимало, були й свої особливості. Наприклад, серед простолюдинів північних князівств часто були випадки падіння людини з дерева. Це була, свого роду, «професійна травма». Назвіть одним словом рід діяльності потерпілих.

Відповідь. Бортництво (зараховувати відповідь «збирання меду»). Відповідь «бджільництво» не зараховується, оскільки для заняття бджільництвом зовсім не обов'язково вилазити на дерево, а бортництво саме в тому і полягало.

Питання 7. П'єр Лярус говорив: «Є тільки одне місце, де можна зустріти разом: любов, щастя, вірність, багатство й здоров'я». Назвіть це місце.

Відповідь. Словник.

Питання 8. Петро Якович Чаадаєв зрівняв оману й істину ще із двома також зв'язаними поняттями. Своє порівняння він уклав так: «От чому омани поширюються швидко, а істина так повільно». Назвіть ці інші два поняття.

Відповідь. Хвороба й здоров'я.

Питання 9. Чотирикутник позначає сварки, великий квадрат – спадщина, коло – грошовий виграш, хрест – довге життя й легку смерть, перехрещені лінії – успіх і гарне здоров'я, жіноча голова – несподіванка, а голова собаки – зраду й розчарування. Скажіть, де можна побачити ці символи?

Відповідь. На дні кавового блюдця.

Питання 10. На думку гумористів, ніщо так не гальмує розвиток медицини, як... Що?

Відповідь. Здоров'я людей.

Питання 11. Спортсменів, які займаються різними метаннями й штовханнями, тенісом, фехтуванням, стріляниною, підстерігає досить екзотична небезпека, що позначається на їхньому здоров'ї й вигляді. Для її запобігання доводиться займатися спеціальними фізичними вправами. Із чим вона зв'язана?

Відповідь. Асиметричний розвиток сторін тіла, що пов'язаний з асиметричністю цих видів спорту.

Питання 12. Раніше на бенкетах часто спалахували сварки, що нерідко кінчалися кровопролиттям. Наполеону Бонапарту приписують винахід столового приладу, що різко знизив подібного роду травматизм за обідом. Що ж це?

Відповідь. Столовий ніж із закругленим кінцем.

Питання 13. Ця система гармонічного розвитку тіла й духу була однією з найпоширеніших у світі. Девізи її головних щаблів: «Сила й мужність», «Фізична досконалість», «Бадьорість і здоров'я». Назвіть цю чудову систему.

Відповідь. ГТО.

Питання 14. Медики називають його м'язовим органом кровеносної системи, що розташований у передньому середостінні. А куди, відповідно до народної мудрості, цей орган йде від переляку?

Відповідь. У п'яти.

Питання 15. Під час правління англійської королеви Єлизавети I було заборонено використовувати його в Парламенті, щоб не зашкодити здоров'ю депутатів. Про що йде мова?

Відповідь. Про кам'яне вугілля.

Теми засідань комісії «Здоров'я» у класному колективі

Вересень

Гігієна розумової праці школяра

1. Значення режиму дня для здоров'я.
2. З ранку до вечора. Режим дня.
3. Гігієна навчальних занять в школі.
4. Чистота запорука здоров'я.
5. Конкурс на краще озеленення класу.

Жовтень

Значення фізичної культури і загартування

1. Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Конкурс на кращий комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Значення загартування для організму.
4. Природні фактори загартування.
5. Правильна постать.
6. Різноманітність рухових ігор, що впливають на розвиток скелету.

Листопад

Попередження інфекційних хвороб

1. Особиста гігієна.
2. Гігієна зовнішнього середовища (виступ екологічної бригади).
3. Інфекційні хвороби.
4. Значення імунної системи людини.
5. Природа і здоров'я людини.

Грудень

Гігієна харчування

1. Значення їжі для росту, розвитку і життєдіяльності організму.
2. Вітаміни та їх значення для організму людини.
3. Усний журнал «Вітаміни навколо нас».
4. Правильний режим харчування.

5. Науково – практична конференція «Чи вмієш ти берегти своє здоров'я?»

Січень

Якщо хочеш бути здоровим

1. Що означає бути здоровим?(Бесіда медичної сестри Менжерес Л.І.).
2. Раціональне харчування – запорука здоров'я (бесіда лікаря Панченко Л.В.).
3. Українські страви. Конкурс – захист кращої української страви.
4. Конкурс – захист кращого вітамінного столу (5-11 класи).

Лютий

Вплив екологічних факторів на організм людини

1. Чим ми дихаємо?
2. Зустріч у фіто вітальні «Лікарські поради в домі».
3. Профілактика грипу та простудних хвороб.
4. Рдне навколишнє середовище – основа здоров'я громадян України. Час запитань і відповідей (зустріч з головою районної ради Чубуком Є.О.).

Березень

Збережи зуби здоровими

1. Зуб – живий орган.
2. Конкурс кросвордів «Чищення зубів» та «Сяюча посмішка».
3. Харчування та здорові зуби.
4. Корисні поради по догляду за зубами (практичне заняття лікаря Черненко Н.І.).
5. Екскурсія в стоматологічну клініку.

Квітень

Шкідливі звички. Як їх позбутися

1. Вплив нікотину та алкоголю на організм людини.
2. Туберкульоз та побічні явища.
3. Профілактика венеричних хвороб.
4. Моральні основи взаємин юнаків та дівчат.

Травень

Спорт в моєму житті

1. Значення спорту в нашому житті.
2. Нумо, хлопці (спортивні змагання).
3. Веселі старту.
4. Козацькі забави.
5. День здоров'я.

Виступ на засіданні педагогічної ради

Поняття “здоров’язберігаючі 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 роках минулого століття збільшується увага до педагогічної технології і на 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, необхідно розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні 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 характеру операційного впливу під час взаємоспілкування 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'язберігаючі технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

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

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих 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 проводити 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'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика

травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

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

Ми навели одну з деяких запропонованих науковцями класифікацій здоров'язберігаючих освітніх технологій. Однак слід зазначити, що поняття “здоров'язберігаюча” 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 саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою.

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих 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'язберігаюче освітнє середовище, центром якого буде – Школа сприяння здоров'ю.

Батьківські збори

"Сім'я та здоровий спосіб життя"

Форма проведення: комбінована (що поєднує традиційне пред'явлення теоретичної інформації та роботу в групах)

Етап підготовки

1. Заповнення карти спостережень за станом і поведінкою дитини.
2. Підготовка теоретичної інформації.
3. Розробка «пам'яток для батьків».
4. Анкетування батьків і дітей по темі батьківських зборів.

Хід проведення зборів.

- Шановні батьки! Я рада вас вітати в нашому затишному класі. Тема нашої зустрічі підказана життям, бажання до неї звернутися одностайно (вона впливає з результатів вашого анкетування на початок навчального року).

Східна мудрість говорить:

- "Якщо ти думаєш на рік вперед - посади насіння.

- Якщо ти думаєш на десятиліття вперед, - посади дерево.

- Якщо ти думаєш на століття вперед, виховай людини ".

Здоров'я наших дітей. ... Немає нічого важливішого, оскільки багато чого (знання, прагнення до досягнень, здібності) втрачає свою ціну, якщо відсутній головний компонент соціалізації наших дітей - здоров'я.

Людина - досконалість природи. Але для того, щоб він міг користуватися благами життя, насолоджуватися її красою, дуже важливо мати здоров'я. "Здоров'я - не все, але без здоров'я - ніщо", - казав мудрий Сократ.

- А що таке «здоров'я»? (Вислів батьків) - При підготовці до зборів це питання було задано і вашим дітям. (Зачитати кілька висловлювань дітей)

- Ось які визначення поняття здоров'я дає Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я- це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя».

Здоров'я дітей та їх розвиток - одна з головних проблем сім'ї та школи. Здоров'я дітей за останні роки має стійку тенденцію до погіршення. І мова йде не тільки про фізичне, а й психічне здоров'я. Несприятливий екологічний стан навколишнього середовища, гранично низький соціально-економічний рівень життя населення країни призвели до зниження захисно-пристосувальних можливостей організму. Низький рівень здоров'я дітей позначається і на процесі їх адаптації до навчальних навантажень і ще більше ускладнює проблему. Це і хронічні застуди, і погіршення зору, сколіоз, а в результаті відсутності культурних людських відносин - дитячі неврози.

Як зробити, щоб дитина не втрачала здоров'я? Як зробити, щоб зберегти і зміцнити здоров'я дітей?

Здоров'я дітей - турбота всіх. Більше того, воно обумовлене загальною обстановкою в країні. Тому проблему здоров'я дітей треба вирішувати комплексно і всім світом.

Навряд чи можна знайти батьків, які не хочуть, щоб їхні діти росли здоровими. Яким ви уявляєте собі здорову дитину?

Робота в групах

- Щоб відповісти на це питання, пропоную вам попрацювати в групах.

Складіть портрет «здорової дитини».

(Батьки працюють у групах, обговорюють, виступає представник кожної групи.)

На дошці з'являються записи:

ПОРТРЕТ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

- життєрадісний;
- активний;
- доброзичливо ставиться до оточуючих його людей-дорослих і дітей;
- позитивні емоційні враження переважають в його житті, тоді як негативні переживання переносяться їм стійко і без шкідливих наслідків;
- розвиток його фізичних, насамперед рухових, якостей проходить гармонійно;
- досить швидкий, спритний і сильний;

- добовий режим його життя відповідає індивідуальним биоритмологическим і віковим особливостям: це оптимальне співвідношення неспання і сну, періодів підйомів і спадів активності;
- несприятливі погодні умови, різка їх зміна здоровій дитині не страшні, тому що він загартований, його система терморегуляції добре тренована.
- він не потребує будь-яких ліків;
- не має зайвої маси тіла.

Звичайно, тут дано "портрет" ідеального здорової дитини, якої в житті сьогодні зустрінеш не часто. Однак виростити і виховати дитину, близького до такого ідеалу, - завдання цілком посильне. Про те, як домогтися цього, і піде мова далі.

Протягом місяця ви спостерігали за станом і поведінкою вашої дитини. (Кожному з батьків на попередніх зборах була видана карта спостереження)

Показники стану 0 1 2 3

Дитина під різними приводами неохоче йде в школу.

Довго збирається до школи, постійно забуває необхідні речі, не пам'ятає розклад, вимагає постійного контролю з боку батьків.

Повертається зі школи млявий, сонливий або, навпаки, надмірно збуджений, дратівливий, агресивний.

Спостерігаються часті скарги на втому, головний біль, запаморочення, нудоту.

До вечора надмірно збуджений, відмовляється лягати в ліжку, довго не може заснути.

Сон неспокійний, з неприємними сновидіннями. Протягом ночі часто прокидається, скрикує, «крутиться».

Відзначаються такі порушення: посмикування повік, заїкання, різного роду страхи, або нав'язливості, «шкідливі звички» (смоктання пальця, обкушування нігтів і т.п.)

У домашніх умовах характерні постійна збудженість, нездатність організувати свою діяльність, капризи, сварки, неадекватна поведінка.

Дуже болісно або, навпаки, байдуже ставиться до шкільних оцінками, постійно їх обговорює, скаржиться на несправедливість учителя.

Самостійно працювати не може, вимагає постійного контролю. Довго не може організувати себе, постійно відволікається і т.д.

Сумарний бал

Критерії оцінки:

0-симптоми відсутні;

1 - слабо виражені;

2 - помірно виражені;

3-яскраво виражені, спостерігаються практично постійно

-Давайте подивимося, яка картина у нас вийшла.

Інтерпретація результатів

Якщо сумарний бал знаходиться в межах 0-15,-стан дитини не викликає тривоги, він справляється з навчальним навантаженням, немає перенапруження.

Якщо сумарний бал -15-20, то слід звернути увагу на режим дня, проаналізувати додаткові навантаження, виявити труднощі, які виникають.

Якщо сумарний бал становить більше 20, то це свідчить про значне напруження, погіршенні психічного здоров'я.

Є про що замислитися!

- медичне обстеження виявило найпоширеніші порушення здоров'я наших дітей:

- порушення постави;

- плоскостопість;

- сколіоз;

- зір.

- Які ж причини цих захворювань у наших дітей?

(Дискусія. У міру відповідей, з'являється запис).

1. Низька рухова активність дітей.

2. Незбалансоване харчування (прихильність до напівфабрикатів, недостатня частота прийому їжі).

3. Відсутність культури здоров'я у всіх членів сім'ї (пасивний відпочинок, стресові ситуації, шкідливі звички тощо).
4. «П'яні застілля» на очах у дітей (приклад дорослих заразливий).
5. Куріння дорослих провокує повторення цієї шкідливої звички дітьми.
6. «Лояльне» ставлення дорослих в сім'ї до зловживання власним здоров'ям (порушення режиму харчування, гіподинамія, створення стресових ситуацій тощо).
7. Зловживання медикаментами як «панацеєю» від усіх проблем, недостатня інформація всіх членів сім'ї (і особливо дітей) про профілактику захворювань і найважливіших «факторів ризику» для здорової людини.

Учитель узагальнює відповіді учасників дискусії.

-Таким чином, ми зрозуміли, що стан здоров'я залежить від багатьох факторів, серед яких важлива роль належить способу життя.

Фіз. хвилинка.

- Я бачу, що ви трохи втомилися. Давайте відпочинемо. (Під музику батьки виконують розминку. Проводить один з батьків, комплекс вправ був заздалегідь розучений).

Ці вправи ви можете виконувати на роботі, вдома. Добре, якщо при виконанні домашнього завдання ваша дитина буде їх виконувати. Саме цей комплекс вправ позитивно впливає на поставу .

- Трохи приділимо нашого часу розмові про поставу наших дітей.

-Чи всі ви задоволені поставою своєї дитини? Що вам не подобається?
(Вислови батьків, ці питання були в анкеті)

- Кажуть, колись благородних дівочь їх наставники били по спині, якщо ті горбилися, прив'язували косу до пояса. Невже тільки суворістю можна домогтися того, щоб наші дівчатка тримали спинки прямо, а наші хлопчики стали схожі виправкою на випускників кадетських корпусів?

Виявляється, наставники благородних дівочь були хоч і суворі, але прозорливі і чесно відпрацьовували свій хліб. Правильна постава не дається нам від народження. Це умовні руховий рефлекс, і його треба виробляти. Щоб

наші діти бігали, ходили, стояли і сиділи красиво, нам, батькам, доведеться докласти зусиль. Коли дитина бере їжу з тарілки руками, бо йому так зручніше, ми, дорослі, його зупиняємо, показуємо. Як потрібно правильно, і потім стежимо, щоб ця навичка була доведена до автоматизму. Чому ж ми не стежимо, щоб дитина не сиділа згорбившись і не домагаємося, щоб звичка тримати спину рівно стала природною потребою?

Приємно подивитися на дитину, яка голову тримає прямо, у якої плечі розсунуті і знаходяться на одному рівні, живіт підтягнутий, збоку видно, що хребет утворює красиву хвилеподібну лінію з невеликими поглибленнями в шийному і поперековому відділах.

Між іншим, правильна постава не тільки красива, але ще і функціональна, тому що при ній положення тіла найбільш стійке: вертикальна поза зберігається при найменшій напрузі м'язів. Значить, коли дитина стоїть рівно, розправивши плечі, він менше втомлюється. А якщо він іде, біжить або стрибає, зберігаючи при цьому гарну поставу, хребет кращим чином амортизує навантаження.

Погана постава утруднює дихання і кровообіг, а хороша, відповідно, зберігає їх у нормі. При поганій поставі знижуються окислювальні процеси в організмі, а це автоматично веде до того, що людина швидше втомлюється під час як фізичної, так і розумової роботи. Погана постава може довести дитину до короткозорості або остеохондрозу. А хороша постава може від цих бід захистити.

Але крім фізіологічних наслідків кривої спини є ще і психологічні, не менш згубні, що створюють в дитини "комплекс".

Який батько хоче, щоб його спадкоємець йшов по життю із зігнутою шиєю, перекошеними плечима, опущеною головою?

Не хоче ніякої. Так що ж робити? Виконувати п'ять простих правил.
(Кожному з батьків вручається «пам'ятка»)

П'ЯТЬ ПРОСТИХ ПРАВИЛ

1. Нарощувати дитині "м'язовий корсет". Гарна постава немислима без рівномірно розвиненої мускулатури. "М'язовий корсет" врятує навіть того, кому не пощастило зі спадковістю, кому від батьків дісталися слабкі сполучні тканини - передвісники плоскостопості, короткозорості, сутулості ...

2. Постійно стежити за тим, як дитина сидить, стоїть, поправляти його, якщо він сутулиться, кособочиться. Хай стане до стіни, доторкнеться до неї п'ятами, литками, сідницями, лопатками і головою. Хребет випрямлений, плечі розгорнені, лопатки зближені, живіт втягнутий, сідниці напружені. Ось вона - правильна поза! Тіло повинне її запам'ятати. Звичайно, легше безвільно розпустити м'язи, ніж сидіти або ходити прямо, але на те поруч і ми, дорослі, щоб на перших порах слідкувати за спиною. А далі триматися рівно увійде дитині у звичку.

3. Звернути особливу увагу на позу під час письма, читання, будь-якої роботи за письмовим столом. Дитина повинна сидіти так, щоб ноги, спина, руки мали опору. Висота столу повинна бути на 2-3 см вище ліктя опущеної руки вашого чада, коли він сидить. Висота стільця не повинна перевищувати висоту гомілки. Якщо ноги не дістають до підлоги, треба підставити лавку, щоб тазостегнові і колінні суглоби були зігнуті під прямим кутом. Спина повинна впритул торкатися спинки стільця, зберігаючи поперековий вигин. Щоб відстань від книжки до очей не перевищувало 30 см, книгу краще поставити на пюпітр, тоді голову не доведеться нахиляти. Неправильна поза при роботі за столом дуже псує поставу!

4. Слідкувати, щоб у дитини не з'явилося плоскостопість. Плоска стопа порушує правильну опорну функцію ніг, ноги швидко втомлюються, вісь тазу нахиляється і постава порушується. Вчасно виявлену плоскостопість можна виправити. Зверніться до ортопеда, не запустите цю проблему.

5. Не стелити дуже м'яку постіль. Матрац повинен бути рівним, жорстким, подушка - маленькою, низькою. Ліжко такої довжини, щоб ноги

можна було вільно витягнути. Ту чималу частину доби, яка припадає на сон, хребет повинен відчувати себе комфортно, а йому зручна жорстка постіль.

Часто можна почути такі зауваження батьків:

-Не сиди близько до телевізора, зіпсуєш зір.

-Не читай лежачи, зіпсуєш зір і т.д.

І як часто ображаються діти, коли їх називають «очкариками», але не це проблематично. Адже порушення зору - це обмеження багато в чому. І ми з цими проблемами добре знайомі.

Але якщо виконувати нескладні правила, то в більшості випадків, якщо це не вроджена спадкове відхилення, можна запобігти порушенню зору. Адже не дарма кажуть: «Бережи здоров'я змолоду».

Із цими правилами ви повинні познайомити своїх дітей, й самі їх добре вивчіть. (Батькам вручаються пам'ятки)

ЦЕ МАЄ ЗНАТИ КОЖЕН!

Дуже шкідливо тримати книги і зошити на відстані ближче 30 см від очей. Коли ми розглядаємо предмети на близькій відстані, м'язовий апарат ока напружується, міняється кривизна кришталика, виникає швидке стомлення і погіршення зорового сприйняття. При постійному поганому освітленні і неправильній поставі виробляється звичка розглядати все зблизька. У результаті розвивається короткозорість.

Перебування на природі, де забезпечений великий кругозір, - прекрасний відпочинок для очей.

Для нормальної роботи очей важливе гарне освітлення. Стіл для занять потрібно ставити ближче до вікна і так, щоб світло падало зліва. На робочому столі ліворуч ставиться настільна лампа з лампочкою потужністю 50 - 60 Вт, захищена абажуром так, щоб світло не падало в очі, а висвітлювало лише книгу або зошит. Занадто яскраве освітлення дратує сітківку ока і призводить до швидкого стомлення. Шкідливо читати в рухомому транспорті, особливо при поганому освітленні. Через постійні поштовхи книга то віддаляється від очей, то наближається до них, то відхиляється в сторону. При цьому кривизна

кришталіка то збільшується, то зменшується, а очі весь час повертаються, "ловлячи" текст, що вислизає. У результаті настає погіршення зору. Коли дитина читає лежачи, положення книги в руці по відношенню до очей теж постійно змінюється, освітленість її недостатня. Звичка читати лежачи завдає шкоди зору.

Коли в очі потрапляє пилюка, вона їх подразнює. Разом з пилюкою можуть бути занесені хвороботворні мікроби. Інфекція може потрапити в око з брудних рук, нечистого рушника, носової хустки. Це може викликати різні захворювання очей, наприклад, запалення слизової оболонки – кон'юктивіт, яке нерідко призводить до погіршення зору. Тому очі треба берегти від травм, від попадання сторонніх предметів, пилюки, не терти їх руками, витирати тільки абсолютно чистим рушником або носовою хусткою.

Дуже шкідливої дії зору завдає куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків, особливо в дитячому та підлітковому віці. Нікотин, алкоголь і різні токсичні речовини, що містяться в синтетичних рідинах, можуть викликати у дітей важкі ураження зорового нерва і призвести до втрати зору.

- Перед вами лежать аркуші, де складено режим дня вашої дитини. (Діти склали самі). Якщо ви згодні з тим, що дитина дотримується даного режиму, то поставте +, якщо ні, то -.

-А чи так необхідно дотримуватися режиму дня? (Обмін думками)

-Для здорового способу життя дитини дуже важливий режим дня. Усі батьки вже висловилися про користь режиму дня, так що доводити цю користь, мабуть, потрібно. Аналіз анкет дітей показав, що більшість дітей не дотримуються режиму дня (в різний час відбій, виконання домашнього завдання, прогулянки і т.д.).

-Скажемо лише про те, що режим дня - це насправді режим доби; всі 24 години мають бути сплановані певним чином, і план цей, як всякий план, має сенс лише в тому випадку, якщо він витримується. Якщо спробувати висловити суть режиму в двох словах, то треба буде сказати, що це раціональне чергування роботи і відпочинку. Згадаймо слова І.П. Павлова: "Будь-яка жива

працююча система, як і її окремі елементи, повинна відпочивати, відновлюватись. А відпочинок таких реактивних елементів, як коркові клітини, потрібно особливо охороняти".

- Навчальні заняття, що займають у житті дітей значне місце, вимагають посиленої роботи саме цих "реактивних елементів". Як же важливо налагодити правильну зміну розумової праці та відпочинку дітей.

Але ж, зізнаємося, нерідко й шкільні заняття, і домашня підготовка до них відбирають у дітей так багато часу, що його зовсім не залишається (або залишається явно недостатньо) для того, щоб пограти, почитати, зайнятися улюбленою справою, побути на свіжому повітрі ... Більш того, деякі найбільш добросовісні відривають час від сну. Чи варто дивуватися, що у підлітка виникає стійка перевтома - а звідси і різке зниження працездатності. Дитина потрапляє в зачароване коло: він намагається працювати ще більше, втомлюється ще більше, працює все гірше й гірше.



Програма

Школа сприяння здоров'ю

Класний керівник
Журавська І.М.

2008

Зміст

Пояснювальна записка

Зміст програми

Лекторій для батьків

Використані джерела

Додатки

Програма тижня «Ми – за здоровий спосіб життя»

Консультпункт соціального педагога

Анкети

Батьківські збори «Здоров’я – це життя. Бережіть його»

Виховна година «Бесіда про здоров’я для молодших школярів»

Класна година «Наркоманія»

Година спілкування «Не спалюй своє майбутнє»

Діаграми

Пояснювальна записка

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

Головними завданнями у діяльності педагогічного колективу Згурівської гімназії є збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учителів, учнів та їхніх батьків.

Колектив нашого навчального закладу працює над упровадженням здоров'язберігаючих, здоров'яформуючих та здоров'язміцнюючих технологій у навчально-виховному процесі.

Головною метою гімназії є: підвищення рівня фізичного, психічного, духовного здоров'я учнів, розробка нових форм навчально-виховної діяльності, пошук нових можливостей для покращення стану здоров'я дітей, учителів, батьків; удосконалення технології валеологізації навчального процесу; формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та підлітків.

Теоретико-методологічною основою є Конституція України, Конвенція про права дитини, Закони України «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про захист населення від інфекційних хвороб», Укази Президента України «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», «Про невідкладні заходи щодо запобігання поширення ВІЛ-інфекції/СНІДу», «Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання — здоров'я нації», Міжгалузева комплексна

програма «Здоров'я нації» на 2002—2011 роки та інші нормативні документи державних органів влади України.

Тому педагогічний колектив нашої гімназії включився в роботу зі збереження та зміцнення здоров'я дітей, працює над валеологізацією навчально-виховного процесу, вивчає передовий досвід колег і впроваджує в практику роботи свого закладу. Система роботи складається із чотирьох напрямків. Перший напрямок діяльності — це здоров'я дітей та навчальний процес. Його реалізація йде шляхом розроблення й апробації методичних рекомендацій з організації рухової активності учнів (ранкова гімнастика, фізкультпаузи, рухливі ігри і забави тощо); формування культури здоров'я, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, валеологічного світогляду, виховання свідомого ставлення до власного здоров'я.

Другий напрямок роботи колективу - охорона здоров'я в процесі позакласної роботи (подорожі, прогулянки, масові заходи, спортивні змагання, експедиції, екскурсії тощо).

Третій — валеологічний моніторинг (проведення діагностичних медичних оглядів, виявлення захворювань, профілактичні заходи).

Четвертий напрямок — здоров'я дітей і навколишнє середовище. Це діяльність колективу щодо покращання екології рідного краю.

Навчальний заклад постійно веде пропаганду здорового способу життя різними засобами: інформування учнів щодо шанобливого ставлення до власного здоров'я, діє агітбригада.

Мета гімназії — створити кожному учню умови для одержання освіти на рівні своїх можливостей, навчити дітей піклуватися про себе та власне здоров'я. Фізичне здоров'я контролюється та формується через уроки фізичної культури, спортивні секції, проведення фізкультхвилинок під час уроків, заповнення та аналіз листків здоров'я. Психічне здоров'я забезпечується щоденною працею класних керівників, а духовне — вихованням поваги до національної культури, мови, традицій.

Адміністрація контролює обсяг домашніх завдань, слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до розкладу уроків та режиму праці.

Мета програми - формування в учнів позитивної мотивації щодо навичок здорового способу життя, розширення просвітньої роботи серед батьків і громадськості про вплив екологічних і генетичних факторів на стан здоров'я. Більшу увагу приділяти психологічному стану здоров'я, створенню позитивної атмосфери на уроках і в позаурочний час, добрим особистим взаєминам між учнями та між учнями і вчителями.

Завдання програми:

- формування основ культури здоров'я;
- підвищення рівня фізичної та розумової працездатності;
- розвиток партнерських зв'язків у мікро- та макросоціумі;
- створення умов для задоволення різноманітних інтересів учасників навчально-виховного процесу.

Методи досягнення поставленої мети і завдань:

1. Зміст програми реалізується на класних годинах, загальношкільних заходах.
2. Основною формою є бесіда, у процесі якої учні отримують теоретичні знання.
3. Поряд з бесідою використовуються такі форми як інформаційний дайджест, рольові ігри, ігри – подорожі, уроки гарної поведінки, театралізації, години цікавих фактів, круглий стіл, тренінги, брейн – ринг, КВК, ток – шоу, анкетування, тестування, конкурси творів, малюнків, газет, вікторини, виступи агітбригад.
4. Для батьків на основі даної програми розроблений цикл лекцій з популяризації здорового способу життя.

Очікувані результати

1. Об'єднання зусиль суспільних інституцій для реалізації права дітей і підлітків на збереження та зміцнення фізичного здоров'я як найвищої соціальної цінності та права на безпечні й нешкідливі умови навчання і виховання.
2. Створення комфортних умов перебування дитини у школі, раціональна організація навчальної діяльності, її цілісна перебудова відповідно до медичних, санітарно-гігієнічних норм.
3. Перетворення навчально-виховного процесу у спільну діяльність усіх його учасників і громадськості, спрямовану на досягнення стану повного фізичного, духовного та соціального благополуччя особистості.
4. Сформованість позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.
5. Зменшення ризику поведінки, що загрожує здоров'ю учнів, кількості захворювань учнів.
6. Оволодіння учнями методиками збереження здоров'я.
7. Підвищення рівня компетентності батьківської громади в питаннях створення здоров'язбережувального середовища, мотивації до здорового способу життя учнів.
8. Формування адекватних механізмів фізіологічної, психологічної, соціальної адаптації випускників до оточуючого середовища, готовність до самостійного здорового способу життя (модель випускника Школи сприяння здоров'ю).
9. Створення системи моніторингу ефективності здоров'язбережувального середовища.

Зміст програми

Початкова школа

Мета: знайомство молодших школярів з сутністю таких понять: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «психічне, фізичне, соціальне, духовне здоров'я; наслідками впливу шкідливих звичок на організм дитини; основними принципами і правилами особистої гігієни, харчування, загартування, рухової активності; формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

1-2 класи

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Здоровим будь	Обговорення складників здорового способу життя. Бліц – турнір про гігієну зовнішнього вигляду. Рухливі ігри.	Конкурсна програма
2	Здорові зуби – здоров'ю любі!	Кросворд «Ворог посмішки». Гра «Дозволяється – забороняється». Пам'ятка «Їж те, що корисно для зубів»	Бесіда Рольові ігри
3	Мій режим дня	Збагачувати знання дітей про особисту гігієну. Удосконалювати вміння користуватися предметами особистої гігієни	Бесіда
4	В гостях у Стобіда	Навчати найпростішим навичкам догляду за своїм тілом.	Година спілкування

		Розвивати потребу постійно підтримувати його чистоту, мати гарний зовнішній вигляд	
5	Будова людини	Систематизувати знання дітей про організм людини. Дати початкові знання з анатомії людини	Гра - подорож
6	Ласощів— 1000, а здоров'я — одне!	Ознайомити дітей з правилами харчування. Прищеплювати дітям навички правильного харчування	Практичне завдання
7	Що таке характер. Неслухняність	Розвивати у дітей уявлення про характер людини. Спонукати до пізнання внутрішнього світу іншої людини та до самопізнання	Бесіда
8	Подорож до королівства «Будьте здорові!»	Актуалізувати знання дітей про здоровий спосіб життя	Свято

Конкурс малюнків «Ліки від усіх хвороб».

Прогулянка до лісу.

Конкурс ранкової гімнастики.

Естафета на санчатах.

Гра ЗСС (Знай самого себе).

Конкурс «Дружу з гімнастикою».

Екскурсія «Природа – рідний дім».

3-4 клас

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Коли хочеш бути здоровим	Розвивати уявлення дітей про здоров'я, про здоровий та хворий організм, про добре та погане самопочуття	Урок гарної поведінки
2	Здорові звички і як їх створювати	Що таке звичка? Які корисні звички? Для чого вони потрібні?	Інформаційний дайджест
3	Складові здоров'я	Що таке здоров'я? Конкурс «Згадай приказку», «Дерево здоров'я». Вправа «Прокидаюсь». Правила загартування.	Година спілкування
4	Про злого чарівника Сколіоза Близорукого і добру фею Гігієну Прекрасну	Правила гігієни і фізкультури для здоров'язберігання	Казка
5	Вітамінна родина	Навчати дітей свідомого ставлення до свого здоров'я. Виховувати потребу бути здоровим. Акцентувати увагу на продуктах, у яких зберігаються корисні речовини	Театралізація
6	Бережи себе	Розширити уявлення дітей	Практичне

		про навколишній світ та безпеку, що на нас чекає. Розвивати вміння уникати небезпеки, дотримуватися перестороги. Формувати поняття «безпека життя»	заняття
7	Абетка здоров'я	Основні фактори довкілля і зовнішнього середовища, які впливають на здоров'я. Культура поведінки в колективі, зовнішня культура	Година цікавих фактів
8	Що потрібно знати про ліки	Ознайомити дітей з різними видами лікарських засобів. Навчати дітей безпечного користування ліками	Екскурсія в аптечний пункт
9	Ліки на обідньому столі	Культура харчування населення України. Гра «Запереч мені». Основні закони харчування	Виховна година
10	Я очима однолітків	Розвивати уявлення дітей про вікові зміни в організмі людини; позитивне уявлення про себе в минулому, сучасному та майбутньому. Розвивати навички самоаналізу	Тренінг

Свято скакалки і м'яча.
Конкурс «Мої правила здоров'я».
Естафета спритних.

Конкурс малюнків «Хочу бути здоровим».

День спорту і здоров'я.

Конкурс «Вулична азбука».

Змагання «Сміливі, спритні, умілі».

Проект «Народний календар».

Подорож «Лікарські рослини нашого краю».

Конкурс «Мої правила здоров'я».

Екскурсія «Природа – рідний дім».

Середня школа

Мета: пропаганда здорового способу життя; розвиток у вихованців практичних навичок щодо збереження та зміцнення власного здоров'я; формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей; виховання всебічно розвиненої, валеологічно грамотної особистості, формування в учнів правильного уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя.

5-6 класи

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Здоровий спосіб життя	Чотири категорії способу життя людини. Засоби зміцнення здоров'я. Правильне і раціональне харчування	Урок здоров'я
2	Курити чи жити?	Сташні числа, з'єднані зі шкідливою звичкою. Вправа «Переконай друга». Пам'ятка «Мої аргументи проти куріння». Факти з історії залучення європейців до куріння	Бесіда з елементами тренінгу
3	Потяг «Здоров'я»	Подорож по станціях «Чистюля», «До жени – но», «Встигай – но», «Шкідливі звички», «Зарядка», «Зелена аптечка», «Гарний настрій»	Подорож
4	Здорове	Основні правила харчування	КВН

	харчування – частина здорового способу життя		
5	Здоров'я і шкідливі звички	Тест "Що я знаю про шкідливі звички?". Творче завдання "Моя відповідь така". Виступ запрошеного лікаря про згубні наслідки шкідливих звичок	Година спілкування
6	Твоє щастя – тільки в твоїх руках	Притча про щастя. Кроки до опанування мистецтва радості. Вправа «Не дозволяй собі». Пам'ятка «Як досягти успіху в житті»	Круглий стіл
7	Секрети спілкування	Вправа «Моя проблема у спілкуванні». Тест «Ваша комунікативна установка». Вправа «Я веду себе впевнено, якщо...». 12 причин на користь позитивного підходу	Тренінг

Тематична газета «Яскраві барви здоров'я».

Декада «Здоровим бути здорово».

Проект «У шкільний світ зі здоровим зором».

Зустріч з лікарями «У країні Здоров'я».

7-8 класи

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	Чарівна регата	Рівень знань учнів щодо здорового способу життя	Інтелектуальна гра
2	Найцінніший дар – життя	Дбайливе ставлення до власного здоров'я і життя та здоров'я і життя людей, які їх оточують. Довідкове бюро. Поради	Година спілкування
3	Корисна їжа і здоров'я	Складові здоров'я. Колаж із малюнків – продуктів. Гра «Завжди, іноді, ніколи». Основні правила харчування. Тест «Хто як їсть?»	Конференція
4	Про те, як володіти собою	Навіщо потрібен стрес? Як взяти себе в руки?	Тренінг
5	Піраміда здорового харчування	Тест «Як ви харчуєтесь?» Режим і меню правильного харчування. Користь і шкідливість дієт	Урок здоров'я
6	Як сказати «Ні!» і відстояти свою думку	Навіщо люди починають курити, палити, приймати інші наркотики? Міфи про алкоголь. Вправа «Мої життєві цінності». Пам'ятка «Умій сказати «Ні!»	Бесіда

7	«Куріння і здоров'я»	Міфи і факти про куріння. Повідомлення лікаря про наслідки куріння. Вправа «Відкритий мікрофон». Плакати «Антиреклама куріння»	Тренінг
8	Суд над комп'ютером	Класифікація комп'ютерних ігор за ступенем небезпеки. Основні критерії, що визначають початок комп'ютерної залежності. Анкета «Місце сучасних інформаційних технологій у житті підлітків»	Бесіда з елементами рольової гри
9	Сенс життя	Інформаційне повідомлення «Фізіологічні потреби, потреби безпеки та захисту, самоактуалізації». Вправа «Лінія життя». Відеофільм «Інтерв'ю з Богом»	Конференція
10	Твоє життя - твій вибір	Аргументи про користь та шкоду вживання алкоголю, тютюну, наркотиків.	Ток - шоу Відеоролики

Конкурс знавців спорту

Спортивно – розважальна програма «Робінзонада»

Проект "Здоров'я і комп'ютери"

Твір – роздум «Власне здоров'я – у власних руках»

Старша школа

Мета: формування в учнів негативного ставлення до шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків), орієнтування учнів на здоровий спосіб життя, стійке бажання бути здоровим, підготовка учнів до самостійного життя, формування у підлітків якостей сильної особистості та здатності протистояти індустрії шкідливих звичок.

9-11 класи

№ п/п	Тема	Зміст	Форма проведення
1	З горілкою дружити – життя своє занепастити	Уміти казати «Ні!». Приклад батьків – велика сила. Вузлики на пам'ять. Причини вживання алкоголю	Бесіда Відеофільм
2	Наркотичні речовини та шляхи профілактики наркоманії	Огляд літератури «Наркоманія в Україні». Корисні поради «Як стати впевненим?»	Інформаційно –мотиваційний тренінг
3	Правильний вибір...	СНІД – зброя масового знищення молоді	Зустріч з працівниками у справах сім'ї та молоді
4	Курити – здоров'ю шкодити	Від чого залежить здоровий спосіб життя? На що впливає куріння? Чи варто палити? Наслідки куріння? Як уберегти себе від згубної звички?	Проект

5	Харчування і здоров'я старших підлітків	Правила здорового способу життя, зміцнюючи імунітет. Основні групи харчових продуктів і планування харчування. Практична робота	Година здоров'я Відеоролик
6	Твоє здоров'я та інфекції, що передаються статевим шляхом	Динаміка росту венеричних хвороб. Захворювання ВІЛ. Профілактика СНІДу. Тестові завдання	Конференція
7	Стрес і здоров'я людини»	Класифікація емоцій. Супутники стресу. Вправа «Коло знань»	Тренінг
8	На перехресті	Інформаційне повідомлення «Життя і здоров'я людини в ситуації ризику»	Брейн - ринг
9	Крок до дорослого життя	Сучасна цивілізація і людина. Вправа «Список якостей важливих для спілкування». Вправа «Думка»	Семінар - практикум
10	Це треба знати	Тестування. Сократівська бесіда	Брифінг
11	Здоровий спосіб життя. В чому він?	Вправа «10 заповідей здоров'я». Притча «Все залежить від тебе».	Диспут
12	Здоров'я – найвища цінність	Міні – лекція. Виступи лікаря, представника місцевої влади. Міні – вікторина. Тест «Шкідливі	Відверта розмова

		звички». Складання казки про тварину, яка почала палити.	
13	Вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя	Презентація «Найбільше багатство – зоров'я». Продовж фразу «Для мене бути здоровим – це...». Рухавка «Фруктовий коктейль». Побудова схеми «Життєві принципи, сприятливі для здоров'я». Вправа «Кроки до здоров'я».	Виховна година з елементами тренінгу
14	Я буду здоровим!	Гра «Острів мрій». Вправа «Модель здоров'я». Вправа «Коло здоров'я». Вправа – дослід «Моє здоров'я».	Тренінг
15	Роздуми про здоров'я	Вправа «Як розпорядитися своїм здоров'ям». Поради щодо здорового харчування.	Валеологічний альманах
16	Цінність життя і здоров'я	Вправа «Моє я». Притча «Найважливіші речі». Групове обговорення «Що є цінного в житті людини?». Презентація «Цінності». Вправа «Мішок щастя».	Бесіда з елементами тренінгу
17	Вплив наркотичних	Рольова гра «Як показати свою незгоду». Мозковий	Виховна година

	речовин на людину	штурм «Ситуації, які потребують відповідальних рішень». Вправа «Коло асоціацій зі словом «залежність».	
18	Сексуальність і ставлення до неї	Інформаційне повідомлення «Як запобігти ВІЛ – інфікування?». Зустріч з лікарем – гінекологом «Безпечний спосіб статевого життя».	Відверта розмова

Спортивний KBK

День ігор «Богатирські забави»

Змагання «Три С» (сильні, сміливі, спритні)

Товариська зустріч з футболу «Гол»

Проект «Людина та її здоров'я»

Книжкова вистава «Куріння чи здоров'я – обирайте самі»

Конкурс плакатів «Шкідливі звички та їх наслідки»

Акції «Школа МРІЙ – це здоровий спосіб життя»,

«Рух – це здоров'я», «Стоп – наркотик!»

Теми лекцій для батьків

Мета: підтримка фізичного здоров'я та формування здоров'язберігаючих компетентностей дитини, навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях, способам внутрішнього контролю, прийомам психоемоційної саморегуляції, формування життєвих пріоритетів та норм поведінки, виховання культури почуттів та відповідального ставлення дітей до людського життя та здоров'я, сприяння популяризації здорового способу життя.

Клас	
8	Конфлікти з дитиною і шляхи їх вирішення
9	Підліток і шкідливі звички
7	Вікові проблеми підлітків
10	Вік першого кохання
6	Фізичне виховання підлітків у родині
7	Виховання психологічної витривалості у підлітків
11	СНІД – життя без майбутнього
9	Гра власним життям – загроза суїциду підлітків
9, 11	Випускні та вступні іспити : як подолати стрес
1	Режим дня першокласника
1,2	Фізіологічні і психологічні особливості дітей 6-8 років
10	Емоції позитивні та негативні
2	Фізичний розвиток у школі та вдома
3	Агресивні діти: причини та наслідки
4	Фізіологічне дорослішання та його наслідки
5	Фізичний розвиток школяра та його вдосконалення
7	Формування світогляду та духовного світу дитини.
6	Домашні умови і середовище. Гігієна побуту.
4	Співпраця школи та родини у формуванні соціальної та

	суспільної активності дітей.
3	Діти, телебачення та комп'ютер . Позитивний та негативний вплив засобів масової інформації на розвиток та здоров'я молодших школярів.
10,11	Виховання у школярів культури здоров'я, мотивації до здорового способу життя
10,11	Роль сім'ї у вихованні майбутнього сім'янина
3	Відповідальність батьків за виховання дітей. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя
1	Як виховати дитину фізично здоровою

Використані джерела

1. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї //Початкова школа. – 1994. - №2. – С. 8 – 10.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково – методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. С. 204.
3. Вікова психологія/ за ред. Г.С. Костюка. — К.: Рад. шк., 1976.—272 с
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. — К.: Просвіта, 2001. — 416
5. Воликова Т.В. Учитель и семья. — М.: Просвещение, 1979.— 127 с.
6. Волков. Л. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навчальний посібник. — К.: Вища школа, 1993. С. 152.
7. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. — К.: Видавничий центр «Академія», 2001. — 576 с.
8. Глущенко А.Г. Вікові особливості молодших школярів і завдання морального виховання // Початкова школа. — 1976. №5. — С. 8 –14.
9. Гнатюк О.В. Основи здоров'я і фізична культура: Підручник для 1 кл /За ред. Акад..С.Д. Максименка. — К.: Форум, 2003. С. 127.
- 10.Голобородько Г. Гомін, гомін по діброві. Історичні розповіді запорозьких козаків. К.: дитяче видання. 1997. С. — 175.
- 11.Гребенников И.В. Педагогический всеобуч родителей: Методические рекомендации. — Днепропетровск: Проминь, 1982.— 190 с.
- 12.Державна програма. Освіта. Україна. ХХІ століття.
- 13.Дидактика современной школы: Пособие для учителей/ Б.С. Кобзарь, Г.Ф. Кумарина, Ю.А. Кусый и др. Под. ред. В.А. Онищука. — К.: Рад. шк., 1987.—351 с.
- 14.Дистерверг А. Избранные педагогические сочинения. — М.: Учпедгиз, 1956. — С. 136–203.
- 15.Дмитреев А.Е., Фатеева Н.И., Львов М.Р. Дидактика. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультетов начальных классов. М.: Издательство «Прометей» МГПИ им. В.И. Ленина, 1990. — 202 с.

- 16.Додукіна О.М. Виховання молодших школярів у сучасній українській сім'ї.
// Початкова школа. – 1997. №5 – С. 17–21, – №6. С. 6 –14.
- 17.Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура: Мы и дети. – К.: Просвещение, 1989. – С. 144.
- 18.Духнович О.В. Народно педагогіка на користь училец і вчителів сьільських.
Педагогіка загальна. – Львів, 1857. – Ч.І. – С. 3.
- 19.Естетичне виховання. Довідник. – К.:Політ. Літ. Україна, 1988. – С. 124
- 20.Закон України про фізичну культуру і спорт. Київ 1994 рік.
- 21.Каменський Я.А. Избранные педагогические сочинения. В.2 – т. – М.: Педагогика, 1982. Т.І. – С. 544.
- 22.Козленко О. Виховання у школярів інтересу до фізкультури і спорту. К.: Знання. 1990. С. – 48.
- 23.Козлова Т.В., Рябушкина Т.А. Фізкультура для всей семьи. М.: Фізкультура и спорт, 1989. – С. 436.
- 24.Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. – М.: Просвещение 1988.
- 25.Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – №13.
- 26.Концепція позакласної виховної роботи в загальноосвітній школі. – К., 1991.
- 27.Корнієнко С. Родинне дозвілля у початкових класах: Навч. метод. посіб. Тернопіль, Навчальна книга. – Богдан – 2005.С. 216.
- 28.Корнієнко С.М., Код люк Я.П. Батьківські збори у початкових класах: Навчально – методичний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 160 с.
- 29.Кучеров І. Здоров'я нації – проблема педагогічна. // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №1. С. 51–53.
- 30.Русова С.Ф. Нові методи дошкільного виховання. – Прага, 1927. – С. 3 –19.
- 31.Савченко О.Я. Розвивай свої здібності: Навчальний посібник для молодших школярів. К.: Освіта, 1995. – 159 с.
- 32.Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. – К.: Рад. школа, 1978. – 263 с.

33. Фіцула М.М. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 192 с.
34. Шахнетко В.І. Абетка здоров'я для. Посібник з валеології для вчителів 1-х класів. — К.: Котигорошко, 1996. — С. 123.
35. Шиян М. Методика фізичного виховання школярів. Навч. посіб. для студ. ф — тів фіз. вих. пед вузів. — Львів: ЛОНМІО, 1996. С. 232.
36. Школа батьківства // Психолог. — 2004. - №27 — 28. — 120 с.
37. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. — К.: Прем'єр-Медіа, 2001. — 204 с.

Додатки

Програма тижня «Ми – за здоровий спосіб життя»

Понеділок

Гігієна розумової праці школяра

1. Значення режиму дня для здоров'я дитини (*бесіда*).
2. Навчіть дитину відпочивати (*бесіда з батьками*).
3. Гігієна навчальних занять у школі (*зустріч із медсестрою*).
4. Чистота – запорука здоров'я (*година спілкування*).
5. Практичне заняття «Як я бережу своє здоров'я».

Вівторок

Значення фізичної культури і загартування

1. Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики (*зустріч із вчителем фізкультури*).
2. Конкурс на кращий комплекс ранкової гімнастики.
3. Значення загартування для організму (*бесіда*).
4. Правильна постать (*бесіда*).
5. Особливості будови і значення скелета людини (*зустріч із медсестрою*).

Середа

Гігієна харчування

1. Значення їжі для росту, розвитку і життєдіяльності організму (*бесіда*).
2. Усний журнал «Вітаміни навколо нас».
3. Раціональне харчування – запорука здоров'я (*зустріч із лікарем – дієтологом*).
4. Правильний режим харчування (*година спілкування разом із батьками*).
5. Культура поведінки – необхідна умова гарного засвоєння їжі (*практичне заняття*).
6. Науково – практична конференція «Чи вмієш ти берегти своє здоров'я?».

Четвер

Якщо хочеш бути здоровим

1. Анкетування учнів «Що означає для тебе бути здоровим».
2. Що допомагає мені бути здоровим? (*година спілкування*).
3. Лікарські рослини в нашому житті (*година спілкування*).
4. Природа і здоров'я людини (*бесіда*).
5. Інфекційні хвороби. Значення імунної системи людини (*зустріч із медсестрою*).

П'ятниця

Шкідливі звички. Як їх позбутися

1. Вплив нікотину, алкоголю та наркотичних речовин на організм людини (*година спілкування*).
2. Туберкульоз та побічні явища (*бесіда з медсестрою*).
3. Анкетування «Твоє ставлення до ранніх статевих зв'язків».
4. Профілактика венеричних хвороб (*зустріч із лікарем*).
5. Перегляд та обговорення відео сюжетів про шкідливі звички.

Консультпункт соціального педагога

<i>Місяці</i>	<i>Вчителі</i>	<i>Учні</i>	<i>Батьки</i>
Вересень	Методичний бюлетень „Упровадження нових технологій у профілактиці шкідливих звичок підлітків”.	Бесіда "Духовний світ людини. Його вплив на здоров'я".	Круглий стіл "Значення режиму дня для збереження здоров'я молодших підлітків, їх успішності у навчанні".
Жовтень	Круглий стіл „Здоровий дух – запорука здорового тіла”.	Практичні поради "Як з користю для здоров'я можна організувати свій відпочинок".	Бесіда "Спрямування виховного впливу сім'ї на профілактику соціальної поведінки дітей".
Листопад	Панорама методичних ідей класних керівників „З любов'ю, знаннями і вірою формується здоровий спосіб життя”.	Конференція "Щастя і здоров'я".	Батьківський всеобуч "Роль батьків у визначенні життєвих пріоритетів старших підлітків".
Грудень	Факультет здоров'я педагога „Здоров'язберігаючі технології навчання та виховання”.	Бесіда "Як протистояти фізичному перевантаженню та емоційному стресу під час навчання".	Коло ідей "Виховання у школярів здоров'я, мотивації до здорового способу життя".
Січень	Огляд літератури з питань здорового способу життя „Педагогічна профілактика асоціального змісту наркологічної ситуації в молодіжному середовищі”.	Профорієнтація "Медичні спеціальності: лікар, медсестра, фельдшер, акушер, лаборант, санітар"	Лекторій "Позитивний та негативний вплив засобів масової інформації на розвиток та здоров'я молодших школярів".
Лютий	Трибуна цікавого досвіду „Досвід педагогічного колективу щодо забезпечення оптимальної духовної атмосфери навчання та виховання учнів”.	Година спілкування "Здорові звички - здоровий спосіб життя".	Обмін досвідом "Роль батьків у запобіганні шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків)".
Березень	Бесіда "Духовне здоров'я - шлях до гармонійного розвитку особистості".	Години міркування „Що буде зі мною, якщо...”.	Конференція "Розвиток та стимулювання творчих інтересів у сім'ї. Підготовка підлітка до вибору професії".
Квітень	Круглий стіл "Шляхи збереження репродуктивного здоров'я молоді".	Турнір ораторів „Чи модно бути здоровим?”.	Лекторій "Підготовка до іспитів. Як протистояти стресу?”
Травень	Бесіда "Здоров'я - соціальна цінність".	Валеологічні агітбригади „Екологія душі, тіла і природи”.	Бесіда "Мудрість поміркованості - золоте правило здорового способу життя".

АНКЕТА
Що таке “здоровий спосіб життя” для мене
Інструкція

Кожний із вас чув вислів “здоровий спосіб життя” і у кожного є уявлення про те, що це таке. Для вияснення розбіжності у цих уявленнях просимо Вас взяти участь у нашому опитуванні.

Вам пропонується анкета, яка складається з частин А і Б.

Частина А включає питання двох типів. Частина з них (питання № 1, 2 5) являють собою початок речень. Прочитайте їх уважно і доповніть. Інші питання (№3, 4, 6) містять варіанти можливих відповідей, з яких Вам слід вибрати 1 відповідь, яку Ви вважаєте правильною по відношенню до себе. Потім напишіть, чому Ви обрали саме цю відповідь. Не витрачайте часу на роздуми, запишіть те, що першим прийшло у голову.

Частина Б включає всього 2 пункти. У пункті 1 представлений список із 15 цінностей. Прочитайте їх уважно і розставте по порядку їх важливості для Вас: тій цінності, яка для Вас у житті є найголовнішою, присвойте номер 1 і поставте його в дужках поряд з цією цінністю і так далі. Таким чином оцініть за ступенем важливості всі цінності і розставте їх номери у дужках навпроти відповідної цінності. Якщо у процесі роботи Вам потрібно поміняти якісь цінності місцями, можете виправити свої відповіді. В пункті 2 Вам пропонується список із 12 складових здорового способу життя . Прочитайте їх уважно і виберіть ту ознаку, яку Ви вважаєте найголовнішою для здорового способу життя. Навколо неї поставте номер 1. Таким чином оцініть важливість усіх ознак здорового способу життя.

АНКЕТА

Що таке “здоровий спосіб життя” для мене

Бланк для відповідей

П.І.Б. _____

Дата “__” лютого 2004р.

Стать _____

Частина А

1. Я вважаю, що здоровий спосіб життя – це

_____ 2. Головна ознака здорового способу життя –
це _____

_____ 3. Здоров’я для мене – це:

а) мета;

б) засіб;

Поясніть чому?

4. Чи вважаєте Ви, що здоровий спосіб життя є необхідним?

а) так;

б) ні;

в) важко відповісти;

Чому ви так вважаєте?

5. Я вважаю, що дотримуюсь здорового способу життя на ____ %, оскільки
я: _____

6. Я хотів би вести :

а) більш здоровий спосіб життя;

б) такий спосіб життя як на сьогоднішній день;

Частина Б

1.

матеріальна забезпеченість;

здоров'я;

родина;

дружба;

краса;

щастя інших;

любов;

пізнання;

розвиток;

впевненість у собі;

творчість.

2.

займатися спортом;

не вживати наркотики;

вести усвідомлене життя;

позитивне ставлення до себе;

гармонійні відносини у родині;

не вживати алкоголь;

повноцінно і правильно харчуватись;

жити повноцінним духовним життям;

не палити;

не вести безладне статеве життя;

доброзичливі стосунки з іншими;

саморозвиток, самовдосконалення.

ТЕСТ

“Здоров’я”

1. Постійне дотримання раціонального режиму дня.
2. Наявність нормальної ваги.
3. Правильне складання харчового раціону.
4. Прогулянки на свіжому повітрі протягом року не менше як 10 годин на тиждень.
5. Щоденна ранкова гімнастика.
6. Систематичне загартовування.
7. Індивідуальне фізичне удосконалення (заняття спортом, індивідуальні програми).
8. Володіння методом аутотренінгу і його використання для зміцнення здоров’я.

Примітка: систематичне вживання алкоголю знижує загальну суму балів на 3, те ж саме відноситься до паління. Бали: за позитивні відповіді на 1, 2, 3, 5, 6, 8 додається по 1 балу; за позитивні відповіді на 4, 7 питання додається по 2 бали.

Якщо ви набрали 10 балів, це означає, що ви не тільки відповідально ставитесь до свого здоров’я, але й оволоділи основними навичками, які дозволяють зберігати і зміцнювати його. Якщо ви отримали від 7 до 9 балів, це теж непогано, ви не легковажно ставитесь до свого здоров’я. Шість балів – свідчення того, що ви на правильному шляху, однак пройшли лише його частину. Менше 6 балів – ознака невідповідального ставлення до власного здоров’я.

Анкета для самооцінки здоров'я

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль навколо серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви вживати тільки кип'ячену воду?
7. Чи поступаються Вам місцем у міському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
10. Чи трапляються випадки, що Ви через хвилювання втрачаєте сон?
11. Чи турбує Вас біль навколо печінки?
12. Чи трапляється у Вас запаморочення?
13. Чи важче вам зосередитись ніж у минулі роки?
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви у різних частинах тіла поколювання?
16. Чи турбує Вас шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви у Вашій домашній аптечці одне з слідуючих ліків: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
18. Чи трапляються у Вас набряки ніг?
19. Чи відмовляєтесь Ви від деяких страв?
20. Чи трапляється у Вас задишка при швидкій ході?
21. Чи турбує Вас біль у попереку?
22. Чи вживаєте Ви з лікувальною метою будь-яку мінеральну воду?

23. Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?
24. Чи буваєте ви на пляжі?
25. Чи вважаєте Ви, що зараз у Вас така ж працездатність як і раніше?
26. Чи бувають такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?
27. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На перші 26 питань передбачені відповіді “так” чи “ні”. На останнє – “хороший”, “задовільний”, “поганий”, “дуже поганий”. Підраховується число негативних для анкетованого відповідей на перші 26 питань і додається 1, якщо на останнє питання відповіді “погане” чи “дуже погане”. Підсумкова кількість балів дає кількісну самооцінку здоров'я (індекс самооцінки здоров'я) при “ідеальному” і 27 при “дуже поганому” самопочутті.

Про інформативність даного показника, за даними дослідників, свідчить наявність кореляційного зв'язку між рівнем СОЗ і багатьма об'єктивними показниками стану організму (артеріальний тиск, життєва ємність легень, гострота слуху, вага тіла); з індексом СОЗ також взаємозв'язані психометричні тести, які відображають пізнавальні функції мозку.

Анкета для батьків

«Чи знаєте Ви психічний склад дитини?»

(Заповнюється батьком чи матір'ю окремо, бажано в різний час. Потрібну відповідь підкреслити або дописати).

1. Якими мотивами керується Ваша дитина у навчальній діяльності: «Закон про освіту», інтерес до знань в окремих галузях, необхідність у майбутньому, тому, що інші вчаться.
2. Які моральні якості, на Вашу думку, притаманні Вашій дитині? Патріотизм, колективізм, гуманність, дисциплінованість, вихованість.
3. Якими емоційно-вольовими якостями володіє ваша дитина? Витриманість, гарячкуватість, позитивне ставлення до людей, упертість у досягненні мети.
4. Які психічні пізнавальні процеси, на Вашу думку, у дитини розвинені добре? Сприйняття, уява, абстрактне мислення, увага, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять, мова.
5. Який вид темпераменту переважає у Вашої дитини? Холеричний, сангвінічний, флегматичний, меланхолічний.
6. Який, на Ваш погляд, характер у Вашої дитини? Ідейний, безідейний; працелюбний, лінивий; контактний, замкнений; альтруїст, егоїст.
7. У яких галузях знань найкраще проявляються знання Вашої дитини? Природничо-математичні, суспільні, гуманітарні, технічні, мистецькі.
8. Як ставиться Ваша дитина до навчання? Добре, нейтрально, погано.
9. Чи сприймає дитина виховні впливи? Так, ні.
10. Які захоплення та інтереси має Ваша дитина поза школою? _____

Батьківські збори "Здоров'я - це життя. Бережіть його"

Цілі: привернути увагу батьків до проблеми здоров'я дітей; обговорити фактори ризику для здоров'я сучасних дітей, познайомити з основними рекомендаціями щодо збереження здоров'я дитини і вихованню правил здорового способу життя.

Хід зборів

- 1. Організаційний момент.** Постановка проблеми і цілей зборів.
- 2. Оснавна частина зборів.**

Соціальний педагог: Для початку я хочу вам розповісти одну притчу. В одному будинку жив чоловік. Разом з ним жили його дружина, стара хвора матір і його дочка - доросла дівчина. Одного разу пізно ввечері, коли всі вже спали, у двері хтось постукав. Господар підвівся і відчинив двері. На порозі будинку стояли троє. "Як вас звати?" - запитав господар. Йому відповіли: "Нас кличуть Здоров'я, Багатство і Любов, пусти нас до себе в будинок". Чоловік задумався. "Ви знаєте, - сказав він, - у нас в будинку тільки одне вільне місце, а вас троє. Я піду, пораджуся з домочадцями, кого з вас ми зможемо прийняти в нашому домі". Хвора мати запропонувала впустити Здоров'я, юна дочка захотіла впустити Любов, а дружина наполягала на тому, щоб у будинок увійшло Багатство. Жінки дуже довго сперечалися між собою .. Коли чоловік відкрив двері, за порогом вже нікого не було.

Дуже хочеться, щоб подібної історії не трапилося у вашому домі. І Здоров'я, а значить, і Кохання з Багатством знайдуть притулок у вашій оселі. (Думаю, всі згодні, що ці складові людського щастя потрібно розставити саме в такому порядку.) Що вам, батьки, потрібно знати про підлітка і його здоров'я? На що слід звернути увагу? Ми зараз спробуємо відповісти на ці питання.

Підлітковий період - найскладніший і найважливіший у житті людини. Нагадаю основні ознаки цього віку.

-Підлітковий вік характеризується інтенсивним зростанням. За винятком перших двох років життя людина ніколи більше не росте так швидко. Довжина

тіла збільшується на 5-8 см у рік. Дівчатка ростуть найбільш активно в 11-12 р. (зростання в цей період може збільшитися на 10 см на рік), посилений ріст хлопчиків відзначається в 13-14 років. (Після 15 років хлопчики обганяють дівчаток у зростанні). Характеристика "довгоногий підліток" дуже точна: збільшення зростання йде в основному за рахунок трубчастих кісток кінцівок.

- Перебудовується опорно-руховий апарат: збільшується ступінь окостеніння, наростає м'язова сила. Досягають повного розвитку чутливі і рухові закінчення нервово-м'язового апарату. Ці зміни проявляються навіть зовні: спостерігається велика кількість зайвих рухів, незручність, "незграбність" підлітка. Батькам слід знати, що в цьому віці найбільш успішним може бути оволодіння технікою складних рухів. Підліток може досягти віртуозної техніки гри на музичному інструменті, опанувати складні елементи спеціальних спортивних вправ. Деякі дослідники вважають, що люди, які не розвинули в собі необхідні рухові якості в підлітковому віці, протягом усього життя залишаються більш незграбними, ніж могли б бути.

- У підлітка посилено розвивається грудна клітка і дихальні м'язи. Число подихів знижується в два рази, тобто підліток дихає рідше, але глибше. Організму потрібен кисень. Відзначено, що його брак (гіпоксію) підліток переносить набагато важче, ніж дорослий

- Інтенсивно росте серце. Обсяг його збільшується приблизно на чверть. Судини ростуть, але не встигають за серцем. Тому у підлітків часто підвищується кров'яний тиск, іноді спостерігається юнацька гіпертонія. Вона носить тимчасовий характер, але вимагає особливої обережності при дозуванні фізичного навантаження. Несприятливо позначаються не тільки фізичні навантаження, а й негативні емоції.

- Змінюється стан нервової системи. Внаслідок цього в поведінці підлітків спостерігається підвищена нервозність, нестриманість, нестійкість емоційних реакцій. При правильному вихованні ці явища долаються самим підлітком, при неправильному можуть стати основою стійких рис.

Які проблеми, пов'язані зі здоров'ям підлітка, найбільш актуальні? Що потрібно знати і на що звернути увагу?

1. Проблема здорового харчування.

Цікаві факти:- у порівнянні з 1960 р. діти стали розкутішими у виборі продуктів. Якщо раніше тільки 24% дітей вимагали свободи харчового вибору, то тепер - 90% наполягають на цьому праві;

- 66% дітей бажають їсти по-різному, в залежності від своєї статі;
- хлопчики мають втричі більший бюджет витрат на їжу, ніж дівчатка;
- хлопчики споживають в середньому на 55,5% більше калорій, ніж дівчата;
- у 20% хлопчиків констатується надлишок ваги в порівнянні з нормою. Це спостерігається у всьому світі.

Батькам потрібно знати, що підлітки, особливо хлопчики, в місяці бурхливого росту нерідко відчують безпричинну м'язову слабкість. Іноді вони дуже швидко стомлюються після спортивних занять, скаржаться на біль в області серця. Кардіологи вважають, що це відбувається через брак карнітину-речовини, яка забезпечує доставку "палива" в енергетичні системи клітин. У підлітків вироблення карнітину відстає від потреб бурхливо зростаючих тканин. Виникає підвищення стомлюваності, низька працездатність. А карнітин міститься в м'ясі яловичини, телятини. Багато його в молоці. Якщо підліток їсть досить м'яса, зростання свого серця він може і не помітити - буде в міру бадьорий і енергійний.

2. Захоплення підлітків дієтами.

Згідно з даними досліджень, 73% дівчаток заявляють, що сиділи на дієті протягом останніх 12 місяців. При цьому більшість цих дівчат не страждають зайвою вагою. Між тим батькам необхідно знати про те, що дієти небезпечні для підлітків. Особливу увагу на це слід звернути батькам, чії дочки вже з 15 років починають катувати себе різними дієтами, намагаючись виглядати, як справжні фотомоделі. Цікаві факти виявили вчені університету Міссурі. Вони

прийшли до висновку, що зайвої ваги частіше набувають ті діти, які рідше їдять разом зі своїми батьками і частіше дивляться телевізор.

3. Гіподинамія - проблема сучасних підлітків.

Нестача фізичної активності і надмірна калорійність раціону призвели до того, що середня вага сучасної дитини помітно більша, ніж кілька поколінь тому. Якщо серце не навантажувати, воно витривалим не стане. Серцевий м'яз вимагає тренування. Природа створила цей орган для людини, яка весь день проводить в русі. Американські фахівці прийшли до висновку, що якщо дитина хоча б 15 хвилин в день присвячує рухливим іграм, це знижує ризик розвитку ожиріння на 50%. Навіть прогулянка швидким кроком дає позитивний результат.

4. Стрес і його вплив на підлітка.

Стрес- це універсальне явище в житті сучасних підлітків, що зачіпає їх здоров'я і благополуччя. Батьки підлітків повинні знати про можливість виникнення стресів і правильно вести себе в цих умовах. Можливо, іноді доцільно знизити планку вимог до дитини.

Багато батьків здійснюють значний, як прямий, так і непрямий тиск на підлітків, як щодо фізичного розвитку, так і успішності. У деяких випадках підліткові симптоми стресу можуть з'явитися реакцією на батьківський тиск. Підліток-атлет, який бере участь з ранніх років у змаганнях, може втомитися від змагання, але не може це висловити своїм батькам. Він може відчувати страх, що батьки будуть розчаровані.

У цей період важлива підтримка однолітків. Підлітки, які відчувають себе соціально ізольованими або у яких є труднощі в стосунках із однолітками, є більш вразливими щодо пов'язаних зі стресом психосоматичних проблем.

Сімейна підтримка також може змінювати вплив стресу на здоров'я підлітка. Тільки вона повинна бути грамотно організована. Неправильно реагувати на проблеми підлітка залученням особливої уваги та наданням якихось привілеїв.

При подібній поведінці батьків діти будуть використовувати свої хворобливі симптоми як спосіб уникнути проблемної ситуації (наприклад, іспитів або змагань).

Шкідливі звички

Тривожні факти. У даний час середній вік початку споживання алкогольних напоїв становить 12-13 років. У віковій групі 11-24 роки споживають алкоголь більше 70% молоді. При цьому дівчата споживають практично нарівні з юнаками. У середньому палять 35,6% хлопчиків до 15 років і 25% дівчаток. А у віці 16 -17 років це співвідношення виглядає як 45% до 18%. Більше чверті дівчаток і більше половини хлопчиків до 16 років хоча б раз пробували наркотики.

Говорити з підлітками про шкodu куріння дуже складно. Вони не вірять. Але розповідати, що відбувається з людиною, коли він курить, і чим ця звичка йому надалі загрожує - треба. Тому хочу вас познайомити з деякими аргументами.

У момент затягування відбувається сублімація тютюну та цигаркового паперу, при цьому утворюється близько 200 шкідливих речовин, у тому числі окис вуглецю, сажа, бензопірен, мурашина і синильна кислоти, миш'як, аміак, сірководень, ацетилен, радіоактивні елементи.

Випалювання однієї сигарети еквівалентно перебуванню на жвавій автомагістралі протягом 36 годин.

Окис вуглецю (чадний газ) має властивість зв'язувати дихальний пігмент крові- гемоглобін, в результаті порушуються процеси тканинного дихання. Викурюючи пачку сигарет, людина вводить в організм понад 400 мілілітрів чадного газу, в результаті всі органи і системи курця постійно сидять на голодному пайку кисневому.

Проходячи через дихальні шляхи, тютюновий дим викликає подразнення і запалення слизових оболонок - носоглотки, бронхів, а також легених альвеол. Постійне подразнення слизової оболонки бронхів може спровокувати

розвиток бронхіальної астми. А хронічне запалення верхніх дихальних шляхів - хронічний бронхіт, який супроводжується виснажливим кашлем. Встановлено також зв'язок між курінням і частотою захворювань на рак губи, язика, гортані, трахеї.

Серце курця робить за добу на 12-15 тисяч скорочень більше, ніж серце того, хто некурить.

Нікотин та інші компоненти тютюну вражають також органи травлення.

Багаторічне куріння сприяє виникненню виразки шлунка і дванадцятипалої кишки.

Куріння погано позначається і на слуховому апараті людини. Навіть 20 викурених за день сигарет послаблюють сприйняття розмовної мови.

Куріння негативно впливає на розумову діяльність. Дві викурені сигарети знижують швидкість заучування і обсяг матеріалу, що запам'ятовується, на 5-6%.

Докази для дівчаток:

- Французькі вчені встановили, що куріння на зовнішності жінки позначається гірше, ніж на зовнішності чоловіка. У представниць прекрасної статі шкіра на обличчі швидко старіє, втрачає еластичність, а в куточках рота і очей з'являються глибокі зморшки.

- У жінок, що палять частіше, ніж у тих, хто не курить, народжуються діти з пороком серця і дефектами розвитку.

Із численних опитувань випливає: немає ні одного хлопчика, який би хотів мати дружину, що курить.

Докази для хлопчиків.

- Шансів стати імпотентом у курців у 2 рази більше, ніж у тих, хто не курить, тому що при курінні звужуються кровоносні судини в статевих органах.

- У дітей батьків, які не курять у півтора рази більше шансів не курити, ніж у тих дітей, чий батьки курять.

6. Режим для підлітка.

У період важливих і глобальних змін в організмі особливо пильною має стати увага до режиму дня підлітка.

Найважливіший фактор здоров'я - дотримання режиму сну. Потреба в сні у дитини 7-12 років складає в залежності від біоритмів приблизно 9-10 годин; у 13-14 років- 9- 9,5 години; у 15-17 років- 8,5- 9 годин. Недолік сну може зробити вашу дитину огрядною.

Режим дня школяра повинен бути побудований з урахуванням особливостей його біоритмів. Люди діляться на "сов", "жайворонків", "голубів". Протягом дня активність, працездатність, настрій кожного з нас змінюється.

Тип людини	Особливості режиму	Пік працездатності
"Жайворонок"	Рано прокидається, рано лягає спати	9-10 годин ранку, 16-17 годин вечора
Сова"	Встає пізніше, дуже активна ввечері	11-12 годин ранку, 18-20 годин вечора
"Голуб"	Не любить рано вставати, але лягати воліє не дуже пізно	10-12 годин ранку, 15-18 годин вечора

Без нормального сну неможлива висока працездатність, а недосипання небезпечне - це впливає на психіку дитини (неуважний, легко відволікається, неадекватно реагує на зауваження), тому важливо, щоб дитина не тільки спала достатню кількість годин, але щоб сон її був глибоким, спокійним. Якщо працездатність знижена і при добре налагодженому режимі дня, то, можливо, дитина захворіла. Навіть легка застуда на кілька тижнів погіршує увагу, посидючість, тобто загальну працездатність у дітей. Дитина швидко втомлюється. А більш серйозні захворювання вибивають з колії на більш тривалий час. У такому випадку необхідний індивідуальний режим, зміцнення імунітету і, звичайно, розуміння дорослих.

Заклучна частина.

- Завершуючи нашу розмову, хочу прочитати вам слова Януша Корчака, адресовані вам: "Дорослим здається, що діти не піклуються про своє здоров'я». Ні. Дітям абсолютно так само, як і дорослим, хочеться бути здоровими і сильними, тільки діти не знають, що для цього треба робити. Поясни їм, і вони будуть берегтися. "Головне: не забувайте самі і поясніть їм, що життя— це, перш за все, здоров'я. Бережіть його!»

Виховна година

Бесіда про здоров'я для молодших учнів

Мета: розширювати уявлення учнів про здоровий спосіб життя, про хороші і погані звички. Розвивати вміння і навички підтримувати хороший стан здоров'я. Виховувати турботливе ставлення до особистого здоров'я, бажання бути щасливим.

Матеріал для бесіди: прислів'я, приказки і порівняння. Малюнки на плакатах.

Вчитель. Скажіть, будь ласка, діти, як ви уявляєте собі здорову людину, якою вона повинна бути? (Відповіді учнів: у неї нічого не болить, температура нормальна, хороший апетит, гарний настрій, вона весела, красива, життєрадісна, щаслива, повна сили та енергії...).

Правильно, здорова людина саме така і є, бо здоровому все здорово, а здоров'я більш варте, як багатство, а чому? (Відповіді учнів). Так, бо ні за яке багатство, ні за які гроші не можна купити життя і здоров'я. А без здоров'я нема щастя — це щира правда.

Учень.

Якщо ти здоровий та сильний і дужий,
Нічого ніде не болить,
До всього цікавий ти і не байдужий,
А бігати й гратись кортить.
Здається, що можеш і гори звернути —
Енергії стільки в тобі.
У небо бездонне враз можеш гайнути
І ти не сидиш у журбі.
Журба — не для тебе та різні печалі.
Тобі підкоряється світ!
Дороги усі і безмежні всі далі.
І хочеться в небо злетіть.
Веселий і радісний, просто щасливий
Ти вчишся, радієш, ростеш.

Здоровий і дужий, розумний, красивий
По білому світу ідеш!

Учениця.

А як в тобі немає сили,
Тоді тобі і світ немилий.
Бо завжди, в кого що болить,
То той про те і гомонить.
Ще він без настрою, сумує,
Бо сильний біль у грудях чує.
Болить живіт, то голова,
Чого у кого не бува...
Хвороба нас не прикрашає,
А потихесеньку вбиває.
Тому- то, правильно живіть,
Здоров'я й силу бережіть!

Вчитель. «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий», — каже народна мудрість. А ви як розумієте це прислів'я? (Відповіді учнів). «Доки здоров'я служить, то людина не тужить». А чому? (Відповіді учнів). А тужити здоровому і нічого, у нього є найбільший скарб, найбільше багатство у світі — здоров'я. А в здоровому тілі — здоровий дух. А коли здоровий дух, то людина весела, життєрадісна і щаслива. То ж даремно кажуть, що весела думка — це половина здоров'я, а веселий сміх — це здоров'я. Сміх краще лікує за всі ліки. Отож, не буде ніхто тужити, якщо є здоров'я, сила, настрій, бо тоді людина здатна багато доброго і корисного зробити. Тому і кажуть, що здоровому — усе здорово! А що може зробити здорова дитина? (Відповіді учнів: вчитись, трудитись, допомагати батькам, займатися спортом, музикою, може пізнавати світ, бути постійно в русі). Так, діти, треба працювати, бути постійно в русі, бо рух — це життя. А от хто багато спить, той і життя просвистить. Та, хто рано встає, той довго проживе. Тому, кажуть люди, треба з курми лягати, а з півнями

вставати та братися за роботу. От тоді завжди будеш здоровим, матимеш світлу і розумну голову. А це дуже важливо.

Учень.

Хто здоровий, той сміється,
Пісня радісна лунає.
Він ніколи не здається,
Бо у серці мужність має.

Хто здоровий, той не тужить,
Бо немає місця тузі.
Він хороший, вірно дружить,
І повсюди в нього друзі.

Хто здоровий, той багатий —
Величезний скарб тримає.
З добрим серцем, не пихатий,
А в душі він сонце має.

Хто здоровий, той працює,
Вчиться радісно й завзято.
Він співає і танцює
Й кожен день у нього свято.

Хто здоровий — скрізь встигає,
Дух і сила є у нього.
Він чудове тіло має
Й завжди добре все в такого!

Вчитель. А як дізнатися чи здорова, а чи хвора дитина? (Відповіді учнів).
Правильно, за його зовнішнім виглядом. «Поглянь на вид й не питай про здоров'я». Здорова людина- струнка, весела, допитлива, швидка. А хвора,

навпаки: повільна, скривлена, зігнута, понура... А яка вам більше подобається? (Відповіді учнів). А що потрібно для того, щоб бути здоровим і сильним? (Відповіді учнів). Для здоров'я потрібне і правильне харчування. Не можна весь час їсти чіпси, сухарики, солодощі, булочки, тістечка... А потрібна якісна варена їжа. Від правильного харчування залежить здоров'я системи травлення, а від травлення й усе інше. А як потрібно харчуватися правильно? (Відповіді учнів). Не можна переїдати і голодувати. Їжу треба приймати в невеликій кількості і повільно. Обов'язково треба вживати супи, борщі, картоплю, каші, макаронні вироби, м'ясо, рибу, овочі і фрукти. «Обід без фруктів — це свято без музики», — каже народна мудрість. А чому? (Відповіді учнів). Крім того треба щодня вживати часник, цибулю, зелень, щоб не тільки поповнити організм вітамінами, але захистити себе від різних хвороб та бактерій. Кажуть, що часник лікує сім хвороб. Так воно і є. А особливо в зимовий та весняний період. Ці овочі мають бактерицидну дію і запобігають зараженню грипом, ангіною та іншими хворобами. А от булочок і солодощів треба вживати менше, щоб потім ваше тіло не набуло форми булочки. Їсти треба за столом, сидячи, повільно, ретельно пережовуючи їжу, не поспішаючи.

Учень.

Як молодим бував, —
По сорок вареників з'їдав.
А от старим став,
То ледь п'ятдесят ум'яв.

Вчитель. То ж не треба намагатися “уминати” все в такій кількості — це до добра не призведе. В усьому треба мати міру, тоді й здоров'я буде. А от водички простої, з кринички, чистої, здорової треба пити багато, щоб і самому бути здоровим, як вода. А яке значення для здоров'я має чистота, як ви міркуєте? (Відповіді учнів). Саме пряме значення для здоров'я людини має чистота, зокрема чистота рук, бо на них найбільше накопичується всіляких бактерій, мікробів, вірусів. І якщо не мити рук, то ціла армія цих паразитів потрапить до вашого шлунку і буде жити там, підриваючи ваше здоров'я,

руйнуючи ваш організм. А ще треба слідкувати за чистотою посуду, з якого ви їсте, за чистотою столу, треба обов'язково мити овочі і фрукти перед їх вживанням. Треба дотримуватись правил особистої гігієни, користуватися індивідуальним рушником, гребінцем, ножицями, обрізати і чистити нігті... Про це треба весь час пам'ятати.

Учениця.

Треба рано-вранці встати,
Постіль всю свою прибрати,
Ліжко рівно застелити,
Килимки всі потрусити.
Привикати до порядку
І зробити вмить зарядку.
Чистить зуби, умиватись,
Снідати, тоді збиратись
Вже до школи пішки йти,
Щоб здоров'я зберегти.

Учень.

То ж, як будем так робити,
Зможем довго в світі жити
При здоров'ї, гарні й сильні
Й від хвороб ми будем вільні.
Треба просто постаратись,
Щоб радіти й усміхатись.
Добре й чітко все робити,
Щоб здоровим в світі жити.

Вчитель. От як багато ми дізналися про здоров'я. І якби всі про це завжди пам'ятали та виконували все чітко, то у світі було б набагато більше здорових людей. Але, на жаль, буває далеко не так. Тому народ про це говорить у своїх прислів'ях та приказках. От, наприклад, «Іржа залізо їсть, а чоловіка

хвороба». А де вона може взятися, ця хвороба? (Відповіді учнів). Так, по-різному буває, але може бути і:

Від брудних рук, там, де не люблять чистоти.

Від переїдання і неправильного харчування.

Від ліні і безділля, та малорухомого способу життя.

Від поганих звичок, які людина сама набуває, а позбавитись уже не може.

Учень.

Де хвороба узялася?

Де не люблять чистоти.

Причепилась, приплелася,

А тепер хворієш ти.

Супу й борщику не любиш?

Любиш чіпси й сухарі?

От тому себе й погубиш,

Що вже тут не говори.

Булочки, переїдання,

Як нема в дитини меж

Й неприродне харчування —

Станеш ти, як булка, теж.

Всім здоров'я дасть робота,

Лінь хвороби додає.

Як трудитися охота,

То в людей здоров'я є.

Завжди треба бути в русі.

Рух — здоров'я, рух — життя!

При здоровім тілі й дусі

Буде йти у світ дитя.

Вчитель. Давайте розберемося з цими поганими звичками, що ви про них знаєте? (Відповіді учнів). Куріння, наркоманія, алкоголь, вдихання різних токсичних речовин — це ті страшні звички, які дуже легко набуваються, а

позбутися їх не тільки надзвичайно важко, але іноді і неможливо. А всі вони згубно впливають на організм, особливо дитячий, поступово руйнуючи і знищуючи його, що призводить до страшних хвороб і до смерті. Всі ці шкідливі звички викликають небезпечні хвороби: рак легенів і шлунку, цироз печінки і підшлункової залози, хвороби нирок і серця, а найстрашніше те, що людина втрачає розум, здоровий глузд, знищує свою нервову систему, яка не відновлюється, і перетворюється така людина на ніщо.

Учень.

Якщо нажив погані звички,
Робив собі на зло без меж.
Не скинеш їх, як рукавички,
А захворієш і помреш...

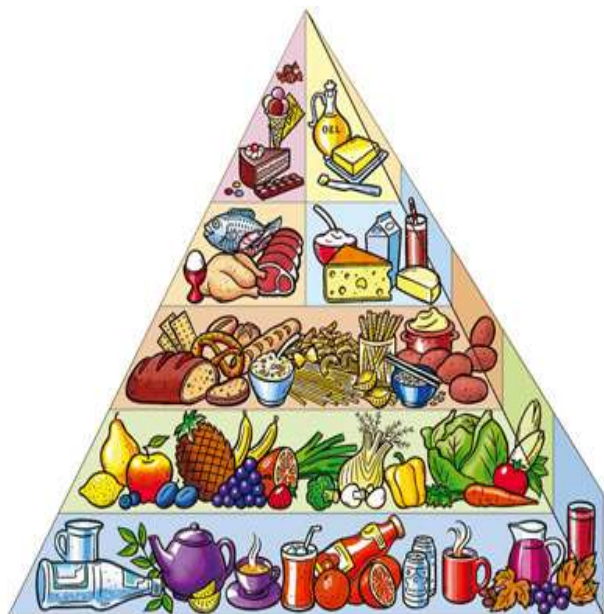
Вчитель. Отож, напрошується висновок, що здорове тіло — продукт здорового розуму. Бо ж хвороба нікого не красить. Пам'ятайте про це і будьте мудрими, бережіть своє здоров'я змолodu, поки воно у вас є, щоб у здоровому тілі був здоровий дух, бо здоровому — все здорово! І тільки здорова людина може бути дуже багатою і щасливою, бо вона вже має надзвичайний скарб — здоров'я!

А тепер запишемо і вивчимо напам'ять деякі прислів'я, щоб не забути, а пам'ятати і завжди бути здоровими:

Як нема сили, то й світ немилий.
Без здоров'я нема щастя.
Подивись на вид і не питай про здоров'я.
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.
Доки здоров'я служить, людина не тужить.
Праця дає здоров'я, а лінь — хвороби.
Чистота запорука здоров'я.
Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
Здорове тіло — продукт здорового розуму.

Хто рано встає, той довше живе.







**Класна година
(для учнів 5-7 класів)**

Тема. Наркоманія

Мета: дати учням елементарні знання про хворобу наркоманію, основні наркотичні речовини, їх дію на організм людини та шляхи профілактики наркозалежності; розглянути наркоманію в моральному, правовому і медичному аспектах; привести учнів до розуміння переваг здорового способу життя; виховувати в них почуття відповідальності за власне життя і дії, а також життя інших людей.

Обладнання: роздавальний матеріал (роздруковані аркуші, на яких записаний матеріал для обговорення, роздруковані картки, на яких подані ситуації, що стосуються ризику наркоживання); аудіозапис пісні Ірини Білик «Наркотики».

Коментар: до підготовки до заняття вчитель залучає учнів-доповідачів (сім осіб).

Хід заняття

Слово вчителя.

Ставлення до наркотиків у нашому суспільстві зовсім інше, ніж до алкоголю. Уже те, що за виготовлення, зберігання, транспортування їх з немедичною метою передбачено кримінальне покарання, є перепорою для всіх законопослушних громадян. Інакше кажучи, якщо вживання спиртного з точки зору будь-якої людини — її особиста справа, то вживання наркотиків відразу ставить суб'єкта в конфлікт із законом. У цьому випадку людина протиставляє себе суспільству, відкидає соціальні цінності.

На сьогоднішньому уроці ми з вами повинні з'ясувати, що таке наркотичні речовини, їх дію на людину, дізнатися про шляхи профілактики наркозалежності.

Запитання до учнів.

Хто з вас може сказати, що таке наркоманія?

Слово вчителя. Термін «наркоманія» означає хворобливий потяг, пристрасть до вживання наркотиків, що призводить до тяжких порушень фізичних і психічних функцій.

Що ми знаємо про наркотики і наркоманію? Що породжує наркоманію? Чому двоє зі ста людей обирають для себе цей шлях — жорстокий, небезпечний, що заводить у глухий кут?

Щоб боротися з ворогом, його потрібно добре знати.

Колективне обговорення.

Учитель роздає роздруковані аркуші, на яких записаний матеріал для обговорення у вигляді тез, і просить учнів по черзі зачитати по одній тезі й коротенько своїми словами прокоментувати її.

Матеріал для обговорення

1. Наркоманія — захворювання на все життя, яке набувається за власним бажанням і не піддається лікуванню.
2. Наркобізнес — один із самих прибуткових у світі.
3. Народження здорових дітей у наркомана неможливе.
4. Поділу на чоловічу і жіночу наркоманію не існує. Залежність може виникнути з першого уколу.
5. Щоб придбати кілька грамів героїну, наркоману потрібно 100 доларів щодня. Шлях добування грошей найчастіше кримінальний.
6. Наркотик — товар, який перший раз можуть запропонувати безкоштовно, щоб втягнути нову людину у своє коло.
7. Щоб мати постійного поставника товару, клієнт повинен привести до нього протягом місяця не менше двох новачків.
8. Перше знайомство з наркотиком відбувається, як правило, на молодіжних дискотеках.
9. Наркомани — категорія людей, які прирікають себе на самознищення.
10. Дієвих державних методів боротьби з наркоманією немає. Примусове лікування не дає позитивних результатів.

11. Причини наркоманії: психологічні (надопіка у сім'ї, байдужість рідних, закомплексованість, душевна травма та ін.); соціальні (бідність, безробіття, погані умови життя та ін.); фізичні (спадковість, хвороба, під час якої кололи наркотик).

Слово вчителя.

Наркоманія страшна сама по собі. Людина, яка стала на цей шлях, рано чи пізно втрачає людську подобу. Порушується психіка, деформується уявлення про світ, знижується працездатність. Крім цього, наркомани піддаються ще одній небезпеці — заразитися венеричними хворобами, у тому числі й СНІДом.

Люди будуть казати тобі про наркотики дуже різні речі. Ти почуєш масу перебільшень, напівправди, іноді навіть відверту брехню. А хочеш почути факти?

Розглянемо наркоманію в медичному аспекті.

Механізм дії всіх наркотиків однаковий, конкретні вияви впливу тієї чи іншої речовини на організм людини мають свої особливості, які визначаються видом наркотику.

Розглянемо приклади дії наркотичних речовин по групах.

1. Група опію — опіати. Після їх уживання людина відчуває тепло в усьому тілі, легкий свербіж, почуття розслаблення, психічного комфорту. Вона переживає стан надзвичайного благополуччя, задоволення собою.

2. Барбітурати — лікарські речовини, застосовувані в медицині. У людини, що їх ужила, після короткочасного (1 — 2 хв) стану розслаблення, приємної знемоги настає фаза збудження, яка характеризується різким зниженням самоконтролю і руховою розгальмованістю.

3. Кокаїн, феномін, ефедрин, кофеїн — діють аналогічно, їх уживання викликає глибокі розлади координації рухів, розвиток психотичного стану (марення, галюцинації).

4. Транквілізатори — як і інші наркотики, діють на центральну нервову систему шляхом порушення механізму передачі нервового імпульсу.

5.Гашиш — легкий наркотик. Має галюциногенну дію: після вживання можуть виникнути різні слухові та зорові розлади сприймання.

Запитання до учнів.

Чи можна вважати алкоголь і тютюн наркотичними речовинами? На якій підставі? {Звикнути до них легко — позбутися залежності від них важко.}

Слово вчителя.

Більш докладно про наркотики, з якими ти можеш зіткнутися, і їх можливий вплив на тебе розкажуть наші доповідачі.

Виступ учнів-доповідачів.

Наперед виходить 1-й учень-доповідач.

1-й учень. Героїн, як і інші опіати, виробляють із макової соломки. В очищеному вигляді героїн — це білий порошок. Іноді його вдихають як кокаїн, іноді курять, іноді вводять у розчині через шприц.

Як опіати діють на тебе? Вони пригнічують активність мозку, розширюють кровоносні судини (що дає почуття теплоти) і викликають запори. Опіати, подібні до героїну, дають почуття повного розслаблення і відокремлення від болю та тривоги. Люди відчувають себе сонливими, розм'якшими від тепла, у них проходять почуття стресу та дискомфорту .

Але після виникнення фізичної залежності приємні ефекти заміщаються простим полегшенням від повторного прийому наркотику. Споживачам треба все більше і більше наркотику, щоб отримати той же самий ефект. У міру того, як зростають дози спожитого наркотику (це відбувається у всіх без винятку випадках), споживач у час між прийомами опіатів відчуває болі, спітнілість, тремор, озноб, сонливість, спазми м'язів.

Передозування призводить до втрати свідомості та коми і часто до смерті внаслідок розладів дихання. Якщо водночас приймаються й інші одурманюючі речовини, наприклад алкоголь, то ризик смерті зростає.

Залежність від опіатів приносить загальну апатію — поганий апетит, низьку самооцінку, а також буття, якому ніхто не може позаздрити.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 2-й учень-доповідач.

2-й учень. Барбітурати використовуються в медицині як седативні (заспокійливі) та снодійні засоби. Більшість із них випускається у вигляді порошку або барвистих капсул. Уживачі ковтають їх, іноді разом з алкоголем, або вводять через шприц.

Вони не приносять почуття радості.

Як вони діють на тебе? У людей, що вживають барбітурати, виникає толерантність до них, а також як фізична, так і психічна залежність. Несподіване припинення вживання барбітуратів може навіть бути смертельним.

Ефекти від їх уживання — дратівливість, нервозність, безсоння, хворобливість, розлади психіки та судоми.

Уведення барбітуратів за допомогою шприців — один із найнебезпечніших видів споживання наркотиків.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 3-й учень-доповідач.

3-й учень. Транквілізатори призначаються лікарями для опанування тривоги та напруги або для налагодження сну. Хоча їх звичайно використовують у формі пігулок, споживачі наркотиків іноді вводять їх у розчинах шприцом.

Як вони діють на тебе? Транквілізатори зменшують швидкість реакції та впливають на керування транспортом та інші навички, що потребують концентрації уваги. Вони можуть також послабити самоконтроль людини і вивільнити її агресивність. Прийняті водночас з алкоголем, транквілізатори можуть виявитися смертельними.

Регулярні споживачі залежні від транквілізаторів. Після припинення їх прийому люди відчувають себе розчарованими, дратівливими та неспокійними, вони не в змозі виконувати свої повсякденні обов'язки.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 4-й учень-доповідач.

4-й учень. Амфетаміни у 60-ті роки XX століття нерідко призначали для лікування депресії або поганого апетиту. У наш час тобі можуть незаконно продати їх у вигляді пігулок або порошку для вдихання через ніс. Іноді тобі запропонують навіть увести їх у розчині через шприц.

Як вони діють на тебе? Амфетаміни збуджують тіло, даючи почуття енергії й самовпевненості. Однак емоціями, що переважають, є тривога та дратівливість. Високі дози амфетамінів можуть викликати приступи панічного страху, і для повного відновлення після дії цих речовин тобі буде потрібно декілька днів.

Амфетамінів ніколи не буває «достатньо». Для підтримки ефекту регулярні споживачі мають вживати зростаючі дози амфетамінів. Кожний раз, коли вони припиняють прийом препаратів, то відчувають депресію та сильний голод. Водночас зменшується здатність організму боротися з хворобами, що може призвести до серйозних наслідків для здоров'я.

Подібні до амфетамінів властивості має кокаїн, часто відомий як «кока». Це білий порошок, який виробляють з листя коки в американських горах Андах. Він є потужним стимулятором.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 5-й учень-доповідач.

5-й учень. Розчинники містяться в таких товарах, як клей, пальне, фарби, аерозолі тощо.

Як вони діють на тебе? При вдиханні парів розчинників розвивається ефект, близький до алкогольного сп'яніння; (у тому числі буває і похмілля). Деякі люди підсилюють цей ефект, вприскуючи речовини з розчинниками в пластиковий мішок, який натягують на голову. Пари всмоктуються через легені й швидко потрапляють у мозок. Повторне вдихання може призвести до втрати самоконтролю.

«Нюхальники» можуть отримати випадкові пошкодження, оскільки часто вдихають пари на даху або біля залізниці. Більше того, деякі люди нюхають

розчинники до повного запаморочення і можуть загинути внаслідок задухи від власного блювотиння.

«Нюхальники» можуть загинути й від задухи, якщо натягують пластикові мішки на голову.

Вдихання високих концентрацій розчинників може викликати тривале пошкодження мозку. Регулярне вживання аерозолів та рідин для чищення обумовлює пошкодження нирок і печінки.

Багато людей загинуло вже при перших спробах зловживання розчинниками, оскільки вони вдували аерозолі прямо до рота і при цьому заморожували власні дихальні ходи.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 6-й учень-доповідач.

6-й учень. Тютюн — це одна з найбільш уживаних у країні речовин, що здатна викликати залежність.

Як він діє на тебе? При вдиханні диму від цигарок у твоє тіло потрапляють смоли, нікотин, а також шкідливі гази, подібні до угарного. (Звичайно, ці речовини потрапляють не тільки в організм курця, але й усіх людей, що його оточують.)

Курці кажуть, що ці гази допомагають їм розслабитись або сконцентруватися. Деякі люди, особливо молоді жінки, вірять, що куріння допомагає зменшити вагу.

Чим більше ти куриш, тим більший ризик виникнення хвороби серця, тромбозу судин, раку, інсульту, бронхіту, розладу кровообігу та виразок. Вагітні жінки, що багато курять, зазвичай народжують немовлят з меншою вагою. І ризик втратити дитину до або одразу після її народження в цих жінок більший, ніж звичайно.

Сумним фактом є те, що щорічно тютюн є причиною загибелі в Україні більше ніж 100 000 осіб.

Якщо ти палиш по пачці в день, то за 20 років ти спалиш 292 000 цигарок. Це більше, ніж 15 000 гривень, навіть при теперішніх цінах на тютюн.

Учень-доповідач сідає на своє місце.

Наперед виходить 7-й учень-доповідач.

7-й учень. Алкоголь отримують у результаті ферментації фруктів, овочів або зерна. Пиво містить приблизно одну частину спирту на двадцять частин води. Міцні напої, такі, як коньяк або горілка, майже наполовину є алкоголем.

Як він діє на тебе? Дія алкоголю проявляється швидко і може тривати декілька годин або більше — залежно від кількості випитого.

Після пари келихів більшість людей відчуває себе менш пригніченими і більш розслабленими. Великі дози алкоголю можуть призвести до роздвоєння в очах і втрати рівноваги, що іноді супроводжується непритомністю.

Для багатьох людей помірковане вживання алкоголю може бути приємним і прийнятним з точки зору «компанії» або суспільного оточення. Однак споживання спиртного може завести надто далеко. Уживання алкоголю підвищує ризик виникнення печінкових хвороб (у тому числі цирозу печінки), різних видів раку, панкреатиту та виразок. Воно може призвести до серцевих нападів, розладів системи кровообігу і навіть пошкодження мозку.

Часто саме зловживання алкоголем є тим фактором, що призводить до загибелі людей унаслідок дорожньо-транспортних пригод, падіння з висоти, пожежі, утоплення та самогубств.

Слово вчителя.

Отже, з медичної точки зору наркоманія руйнує людський організм. Навіть якщо ти ризикуєш вживати наркотики тільки у малих дозах, вони знижують ступінь твого контролю за м'язами, зменшують швидкість реакції і перешкоджають зосередженості. Так, якщо, наприклад, ти працюєш із механізмами або керуєш автомобілем, ти зможеш стати справжньою загрозою для інших людей і самого себе.

Якщо ти відчуваєш себе пригніченим, неспокійним або агресивним, наркотики не зможуть вирішити твоїх проблем. Фактично вони можуть тільки їх збільшити.

Хто каже, що ти отримуєш те, за що платиш?

Якщо ти йдеш до музичного магазину та купуєш платівку, то точно знаєш, що отримуєш. Із наркотиками, що є на «чорному» ринку, ніхто не може бути певним. Наприклад, наркотики можуть бути змішані з цукром, тальком, а також ще дешевшими і навіть смертельними речовинами.

То як ти можеш дізнатися, наскільки сильним є наркотик? Відповідь проста: ніяк.

Змішування наркотиків може мати ще більш серйозні наслідки, їх спільне вживання ризиковане, дуже ризиковане.

Напевне, найнебезпечнішим є змішування депресантів, таких як алкоголь, розчинники або транквілізатори. Це пов'язане з тим, що при змішуванні дози речовин, що утворюють «смертельний коктейль», значно зменшуються.

Є фактом, що всі наркотики, вироблені нелегальним шляхом або вжиті без медичного нагляду, не тільки дають непередбачені ефекти, вони є небезпечними.

Існує три етапи наркозалежності.

Після першої спроби наркотику починається етап епізодичного вживання. Цей етап дуже короткий — від кількох тижнів до кількох місяців. У деяких людей наркотична залежність може виникнути вже одразу після першого введення якоїсь наркотичної речовини.

Наступний етап — психологічна залежність. Людина думає про приємні відчуття від наркотиків. їх уживання стає частішим, систематичним.

Нарешті, третій етап — фізична залежність. При спробах обійтися без наркотичної речовини погіршується фізичний стан людини. Це змушує її шукати наркотик, збільшувати його кількість. Людина втрачає цікавість до всього, що не пов'язане з наркотиком: робота, сім'я, захоплення, спорт стають нецікавими, непотрібними.

Продовжується фізичне руйнування організму, порушується функція нервової системи, печінки, нирок. Якщо наркоман не пройде спеціального лікування, то наступає передчасна смерть.

Наркоман, якщо він почав приймати наркотики в молодому віці, живе до 30—35 років. А майже 50 % наркоманів закінчують життя самогубством. Деякі вмирають від виснаження організму.

Розглянемо наркоманію в моральному і правовому аспектах.

Вправа «Мікрофон».

Чи руйнує наркоманія людську душу? У чому це виявляється?

Слово вчителя.

Отже, наркоман морально деградує, опускається, випадає із суспільного життя і врешті-решт стає на злочинний шлях.

Тепер ти знаєш факти. Але чи знаєш ти закони?

Більшість з одурманюючих речовин, описаних сьогодні на годині спілкування, — поза законом. Мати справу з цими речовинами — це не значить обов'язково потрапити до в'язниці, але відомості про тебе можуть потрапити до міліції і в майбутньому завадять тобі, наприклад, при пошуках роботи чи стануть тобі на перешкоді у навчанні або поїздки за кордон.

Наркоманія — складна проблема для суспільства. Вона вражає юнаків та молодь, збільшує кількість правопорушень. Тому в усіх країнах існують закони, що спрямовані проти виготовлення, розповсюдження, продажу, зберігання та перевезення наркотичних речовин.

В Україні наркоман, що не вважає за потрібне лікуватися самостійно, підлягає кримінальній відповідальності.

В усіх розвинутих країнах існують програми профілактики наркозалежності. Вони спрямовані на розвиток уміння людини швидко впізнати ситуацію ризику наркоживання та зробити свідомий вибір своєї поведінки.

Ризик наркоживання може залежати від зовнішніх обставин:

- ти випадково потрапив у компанію, де всі твої однолітки палять «травку» або вживають щось інше;
- твій друг (або близький знайомий) страждає наркозалежністю;
- ти живеш у такому районі міста, де проживають багато наркоманів.

Але до вживання наркотиків частіше призводять внутрішні причини, особливості характеру людини:

- схильність до ризику;
- неможливість протистояти впливу групи;
- невміння самотійно регулювати свій настрій;
- недостатня самотійність та впевненість у собі;
- невідповідність до складних ситуацій.

Якщо ж ти потрапив до ситуації ризику нарковживання, потрібно зробити декілька необхідних дій:

1. Спробуй упізнати, яку саме речовину тобі пропонують.
2. Чітко та недвозначно відмовся від її вживання.
3. Залиши цю групу людей або людину, якщо вони вжили наркотик.
4. Спробуй порозмовляти з членами групи поодиночі, коли вони не під дією наркотику, та запропонувати їм пройти курс лікування.
5. Якщо твої аргументи їм не допомогли — це їхній вибір, і тобі не обов'язково підтримувати з ними будь-які зв'язки.

Лікування наркозалежності можливе, коли є справжнє бажання хворого позбутися цієї проблеми. Існує багато різних методів лікування, залежно від стадії хвороби і виду наркотичної речовини.

Але після того як лікарю вдається привести фізичний стан наркомана до відносної норми (через 2—3 місяці лікування), у нього залишаються зміни емоційного стану (печаль, дратівливість), порушення сну. Навіть через кілька років після останнього вживання наркотиків людину не можна вважати повністю здоровою.

Гра «Аргумент».

Учитель поділяє учнів на дві команди. Одні наводять аргументи за наркоманію, інші — за здоровий спосіб життя. Усі наведені учнями аргументи вчитель записує на дошці у два стовпчики, потім перелічує аргументи за наркоманію і за здоровий спосіб життя.

Робота в парах.

Учитель роздає роздруковані картки, на яких подані ситуації, що стосуються ризику нарковживання, і просить учнів їх розібрати.

1. Андрій познайомився з новим сусідом по під'їзду і вирішив зайти до нього в гості. Там сиділо ще кілька юнаків та дівчат. Вони слухали музику, розмовляли. Один на кухні варив якесь зілля, по всій квартирі розповсюджувався «аромат» хімічних речовин... Новий знайомий запропонував Андрію «спіймати кайф» разом. Що треба зробити Андрію? Чому?

2. Наталка була дуже стривожена, вона боялася іспитів до коледжу. До неї зайшла подруга і запропонувала випити зараз та перед іспитами по парі таблеток. «Знаєш,— казала вона,— я їх завжди п'ю у складних обставинах. Після цього все стає байдужим, відчуваєшся дуже спокійно...»

Що треба робити Наталці? До чого може призвести вживання цих ліків?

Заключне слово вчителя.

Наркоманія породжує низку проблем, з якими самотужки не справитися. Вона руйнує людське здоров'я, родинне щастя, життя. Наркомани, як правило, стають на злочинний шлях, вони не доживають до старості. Тож чи варто створювати собі стільки проблем? У моральному, медичному, соціальному, правовому аспектах наркоманія — зло.

Година спілкування
(для старшокласників)
«Не спалюй своє майбутнє»

Мета: запобігати шкідливим звичкам, які негативно впливають на здоров'я підлітків; формувати вміння і навички учнів щодо власної безпеки, розуміння відповідальності за власні вчинки та їх наслідки; виховувати в учнів бажання зберегти власне здоров'я.

Не кажи і не роби нічого поганого,
Навіть тоді, коли ти наодинці з собою.
Учись надто більше соромитись самого
Себе, ніж інших.
Демокріт

Закон можна вважати якісним тоді,
коли смисл його є точним,
якщо вимоги його справедливі,
якщо він формує чесноти у громадян.
Френсіс Бекон

Ведучий. Сьогоднішня година спілкування присвячена шкідливим звичкам. Гете писав: «Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя». Давайте й ми спробуємо розгледіти себе у дзеркалі своїх дій і вчинків.

Людина – складний, таємний, багатогранний світ. Її серце – вмістилище Всесвіту, зосередження емоційної енергії й сукупність ставлень до дійсності.

Сьогодні ми розмовлятимемо про підступних ворогів підлітків: тютюн, алкоголь, наркоманію і визначимо, що таке шкідливі звички – хвороба чи щось інше?

Звичка – це певна дія, яка набута людиною у процесі життя. Але звичка може перерости у хворобу, яка може мати різні наслідки. Отже, людина має контролювати свої вчинки. А що таке вчинок? Учинок є одиничним, відносно завершеним актом поведінки. Він реалізує моральну спрямованість поведінки. Думаю, що всі ви знаєте або чули влучний крилатий вислів: «Посієш учинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

Що ж спонукає підлітків до певних вчинків? Які мотиви ?

Насамперед, виховання дітей у неповній сім'ї; далі – бажання прославитись (Я – герой); прагнення повелівати (Я – це сила, влада); прагнення до самостійності. Звісно, це основні причини вчинків.

(Виступ учнів про куріння)

1-й учень. На мою думку, найпоширенішим серед підлітків є тютюнокуріння. На жаль, цією звичкою захоплюються не лише підлітки, а й малолітні діти. Як одні, так і інші навіть не усвідомлюють, що завдають шкоди своєму організмові, а звідси виникають такі захворювання як рак горла, легень.

Куріння переслідувалось в давні часи дуже суворо. В Англії курців страчували, у Туреччині їх саджали на кіл, в Італії Римський папа відлучав курців від церкви. У Росії цар Олексій Романов заборонив ввіз тютюну, а курців карали батогами.

Ще хочеться сказати про тютюн з біологічного погляду. Тютюн – трав'яниста рослина сімейства пасльонових. Є приблизно 60 видів тютюну. Із нього виготовляють хімічний продукт – нікотин-сульфат, який використовують у сільському господарстві для захисту рослин від шкідників.

Понад 80% випадків захворювання раком легень припадає на долю курців-підлітків.

На Русі курців засуджували до страти, та ми живемо з вами не у XII сторіччі, а у XXI, і не слід судити одне одного, а слід допомагати, підтримувати. Проханням до вас буде те, що якщо ви побачите таку ситуацію, допоможіть їм, розтлумачте, що це погана звичка.

(Виступ учнів про алкоголізм)

2-й учень. Пиятика – велика загальна біда. Миритися з нею не можна, бо дуже дорого вона нам обходиться. За даними вчених, перше знайомство з алкоголем і формування позитивного ставлення до його вживання у більшості випадків (60-82%) відбувається в сім'ї, у компанії друзів. У цьому випадку, як свідчать численні дослідження, неповнолітнім, щоб стати алкоголіком, достатньо вживати спиртні напої не менше разу на тиждень. Доза алкоголю може бути при цьому невелика: 100 г горілки або 200-250 г міцного вина чи склянка пива – але це згодом переросте у звичку. А що несе за собою ця звичка ми знаємо.

Алкоголізм – захворювання, причиною якого є вживання алкоголю. Він впливає на мозок, серцево-судинну систему, печінку, систему травлення. Характеризується наявністю психічної і фізичної залежності. Алкоголік – хвора людина, що виявляє непереборну пристрасть до вживання алкоголю.

У Єгипті та Китаї алкоголь виготовляли і вживали як святковий і повсякденний напій. У стародавніх греків пили вино лише в свята Діоніса – бога вина. Від греків потім виноробство прийшло і до римлян. Щоб випити келих вина, був спеціальний ритуал.

У Росії цар Іван Грозний жорстоко карав тих, хто таємно займався виноробством і продавав горілку. Другий російський цар Олексій Михайлович 1652 року заборонив торгівлю горілкою по середах, п'ятницях і неділях, а також у Різдвяний і Петрівський піст.

(Доповідь учнів про наркоманію)

3-й учень. У нашому світі є ще одна біда – наркоманія. Причому наркоманія серед неповнолітніх, приблизно вашого віку. Наркотики – це речовини, пристрасть до вживання яких спричиняє психічні розлади та інші захворювання. Людина не знає свої дії, вона їх не контролює. Щоб дістати наркотики, бо вони дуже дорогі, дитина іде на злочин: крадіжки, бійки, пограбування тощо. До наркотиків належать морфій, опіум, гашиш, героїн, промедол тощо.

Усі наркотики характеризуються руйнівним впливом на фізичний і психічний стан здоров'я дітей. Наркотичні речовини діють на нервову систему, викликають збудження, певні розлади, галюцинації. Сучасний стан наркотизації в Україні характеризується постійним збільшенням груп підлітків 13-14 років, залучених до вживання, зберігання і розповсюдження наркотиків.

Особи, що вживають наркотики, становлять вразливу групу населення до захворювань. нерідко передозування або ж тяжка залежність призводить до смерті.

(Доповідь учнів про СНІД)

4-й учень. Як відомо, СНІД – одна з найважливіших проблем, з якою зіткнулось людство в XX столітті і з якою ми увійшли у XXI. Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІДУ людей. Вже багато відомо про цю смертельну хворобу, але кожного дня з'являється нова інформація. Водночас накопичено певний багаж знань, використання якого надасть можливість якщо не припинити поширення недуги, то хоча б загальмувати його. Трохи історії. Перші випадки захворювання на СНІД було діагностовано у 1981 р. у США. Спочатку хвороба видавалася вельми загадковою. У Франції, як тільки з'явилися перші повідомлення про таємничу хворобу, сформували групу дослідників під керівництвом вченого-вірусолога Люка Монтен'є для її вивчення. Протягом двох років (починаючи з 1981 р.) було з'ясовано загальну картину хвороби, виявлено її збудника – вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), розроблено методи, за допомогою яких знаходять вірус хвороби в організмі людини, встановлено механізм негативної дії вірусу на організм. Вперше ВІЛ був виділений та ідентифікований у 1983 р. французькими вченими на чолі з Монтен'є в Пастерівському інституті в Парижі. Водночас про факт відкриття вірусу, котрий спричиняє СНІД, повідомили американські вчені з Національного інституту здоров'я на чолі з Робертом Галло. Таким чином, успіхи у вивченні ВІЛ та СНІДу насправді великі, але невідомого в дослідженні цієї проблеми ще багато. ВІЛ – це вірус імунодефіциту, який розвивається та

розмножується в організмі людини і призводить до повної втрати захисних сил організму та розвитку СНІДу.

5-й учень. Пам'ятайте! ВІЛ передається! При статевому контакті з ВІЛ-інфікованою людиною.

Коли цілісність шкірних покривів порушується гострим предметом (голкою, бритвою або інструментом для нанесення татуювання), яким користувалася інфікована людина, і кров якої залишилась на цьому предметі. Ризик інфікування ВІЛ найбільший при повторному використанні шприца чи голки для введення ліків або наркотиків після вірусоносія, а також при переливанні крові, що містить ВІЛ.

ВІЛ також може передаватися плоду від інфікованої матері під час вагітності, пологів чи після народження дитини через молоко матері.

6-й учень. ВІЛ не передається!

Через спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом.

Через рукостискання, обійми, дружні поцілунки.

Через спільне користування фонтанчиком для питної води, посуд, їжу.

Через домашніх тварин, укуси комах.

Через чхання та кашель.

Через контакти в громадському транспорті (наприклад, в " години пік ").

Через монети та паперові гроші.

Через рушники, мило, мочалку.

Під час плавання в басейні, через двірні ручки та спортивні снаряди.

7-й учень. Чи можливо вилікувати цю страшну хворобу? На жаль, - ні !

Лікарі всього світу ведуть настирливі пошуки вакцини, яка могла б захистити людей від ВІЛ, але поки що безрезультатно. Можливо, це буде зроблено у близькому майбутньому.

(Доповідь учнів про здоров'я)

1-й учень. "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує

принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда з різними одиницями соціуму - сім'єю, з якими створюються соціальні зв'язки (праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо).

Ведучий. Тепер слід підбити підсумки. Отже, які риси притаманні високодуховній людині?

- Якісне усвідомлення вищої мети існування людини та людства.
- Постійне прогресивне самотворення та допомога у цьому процесі іншим.

• Наповненість життя гуманістичним змістом, надання пріоритету буттєвим цінностям, що виявляються в думках, словах, діях.

• Високий рівень фізичної, емоційної та моральної культури.

Ведучий. Який короткий висновок ми можемо зробити після всього сказаного і почутого?

Духовна краса людини – це животворче джерело людського життя, внутрішній світ людини.

Здоров'я родини - здоров'я дитини.

В цю істину вкладено глибокий зміст,

Здорова родина - здорова дитина.

У цих двох поняттях прокладено міст.

Хай міст цей єднає батьків і дітей,

Щоб правильно й радісно жити,

Іти по життю із девізом в руках:

«Здоров'я потрібно цінити».

Протокол №1

Результати анкетування старшокласників (9-11 кл) на тему "Спортивна молодь
- здорове майбутнє"

Всього - 34 учні

Брали участь в анкетуванні - 34.

Анкета, запропонована учням, містила 6 запитань, серед яких необхідно було обрати той варіант відповіді, який респонденту більше імпонував.

- Чи займаєтесь Ви яким - небудь видом спорту?
Футбол - 5 учнів,
настільний теніс - 9 учнів,
танці - 10 учнів,
немає улюбленого виду спорту - 10 учнів.
- Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?
Середня -29,
вище середньої - 5,
високо - 0,
нижче середньої - 0,
низька - 0.
- У вільний час Ви ввідаєте перевагу:
Гуляю з друзями - 10,
дивлюсь телевізор - 10,
читаю книги або журнали - 9,
відвідую спортивний зал - 5.
- Що саме у своїй фігурі/здоров'ї хотіли б удосконалити за допомогою заняття спортом?
Підвищити фізичну підготовленість - 17,
покращити стан здоров'я- 8,
досягти гармонійності тіла - 5,
нормалізувати масу - 4.
- Найбільшою перешкодою для самостійних занять спортом є:

відсутність вільного часу - 14,

немає підтримки компанії - 6,

достатність рухів у повсякденному житті -10,

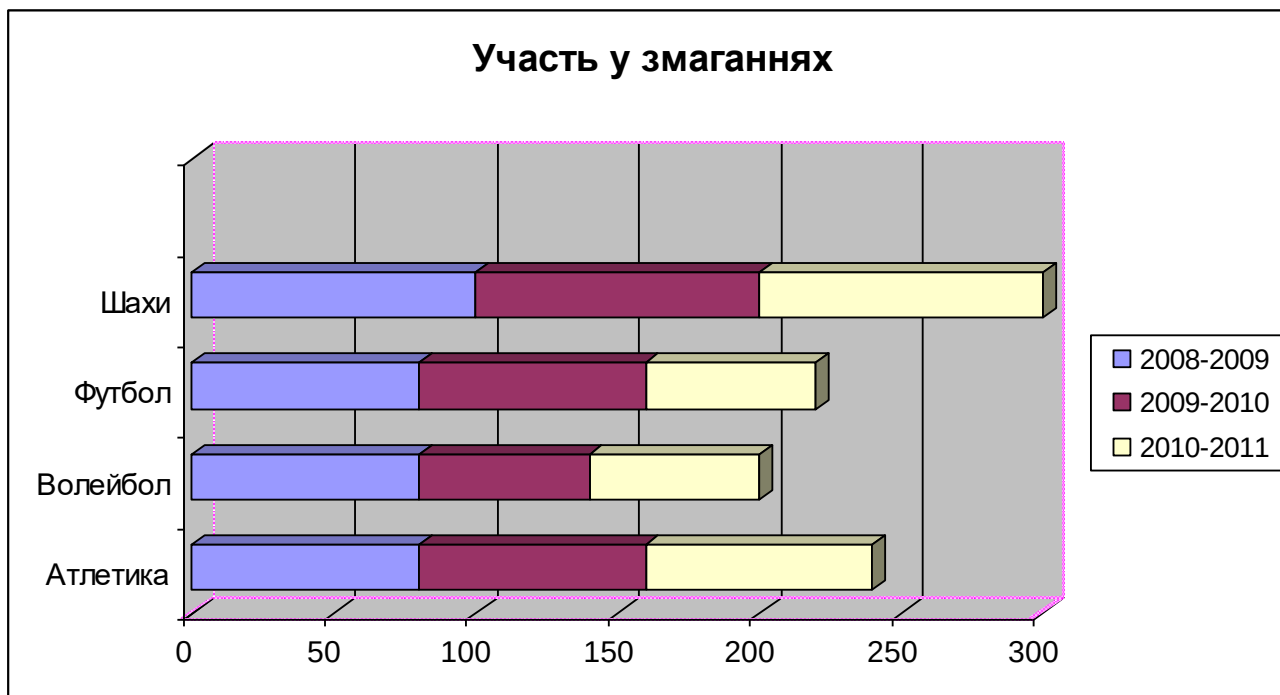
не бачу особливого змісту у спортивній зайнятості - 4.

- Ваші побажання щодо покращення спортивної діяльності у нашому селищі:

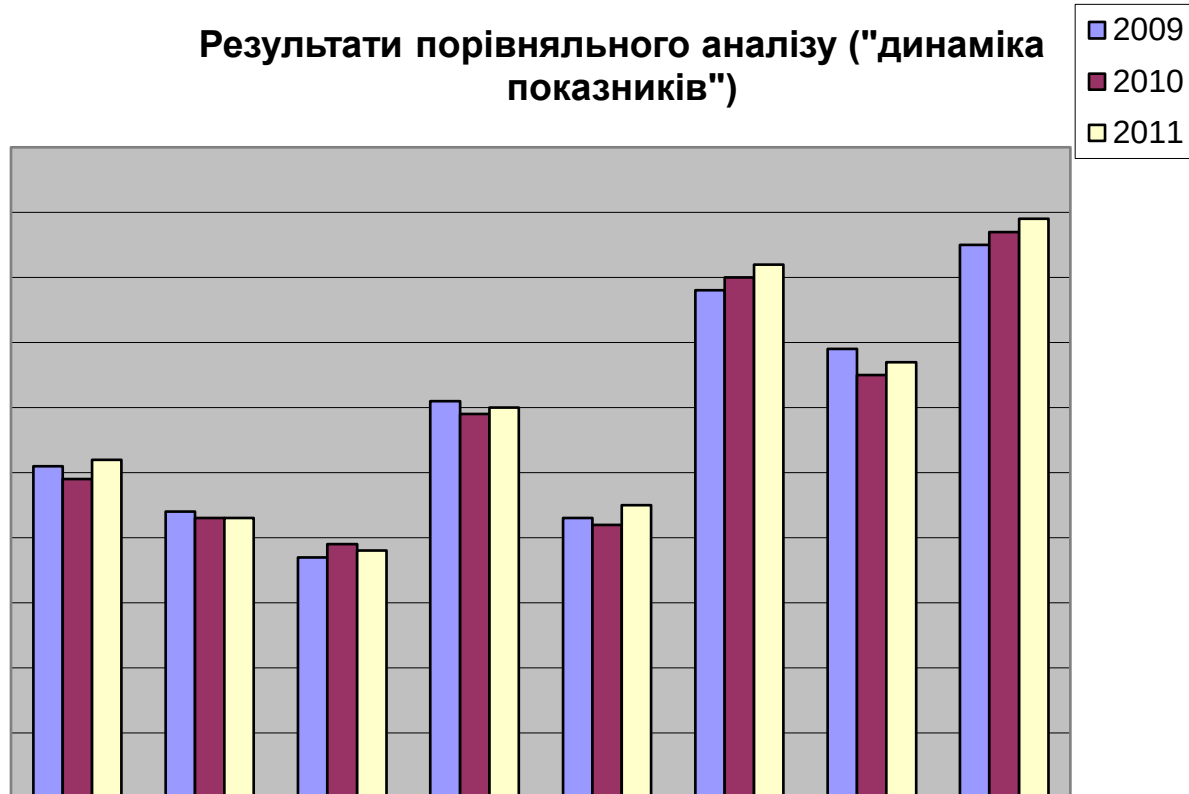
відкриття нових спортивних гуртків - 9,

більше спортивних майданчиків - 17,

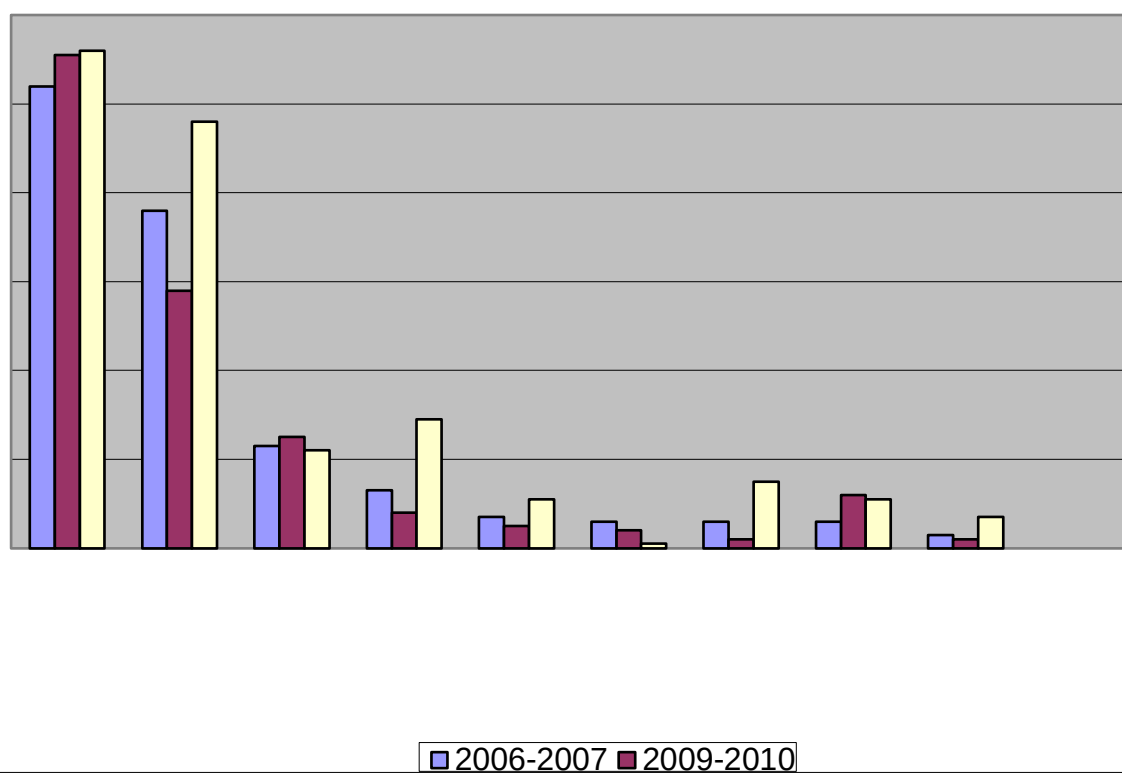
бажають більше проведення спортзаходів - 8.



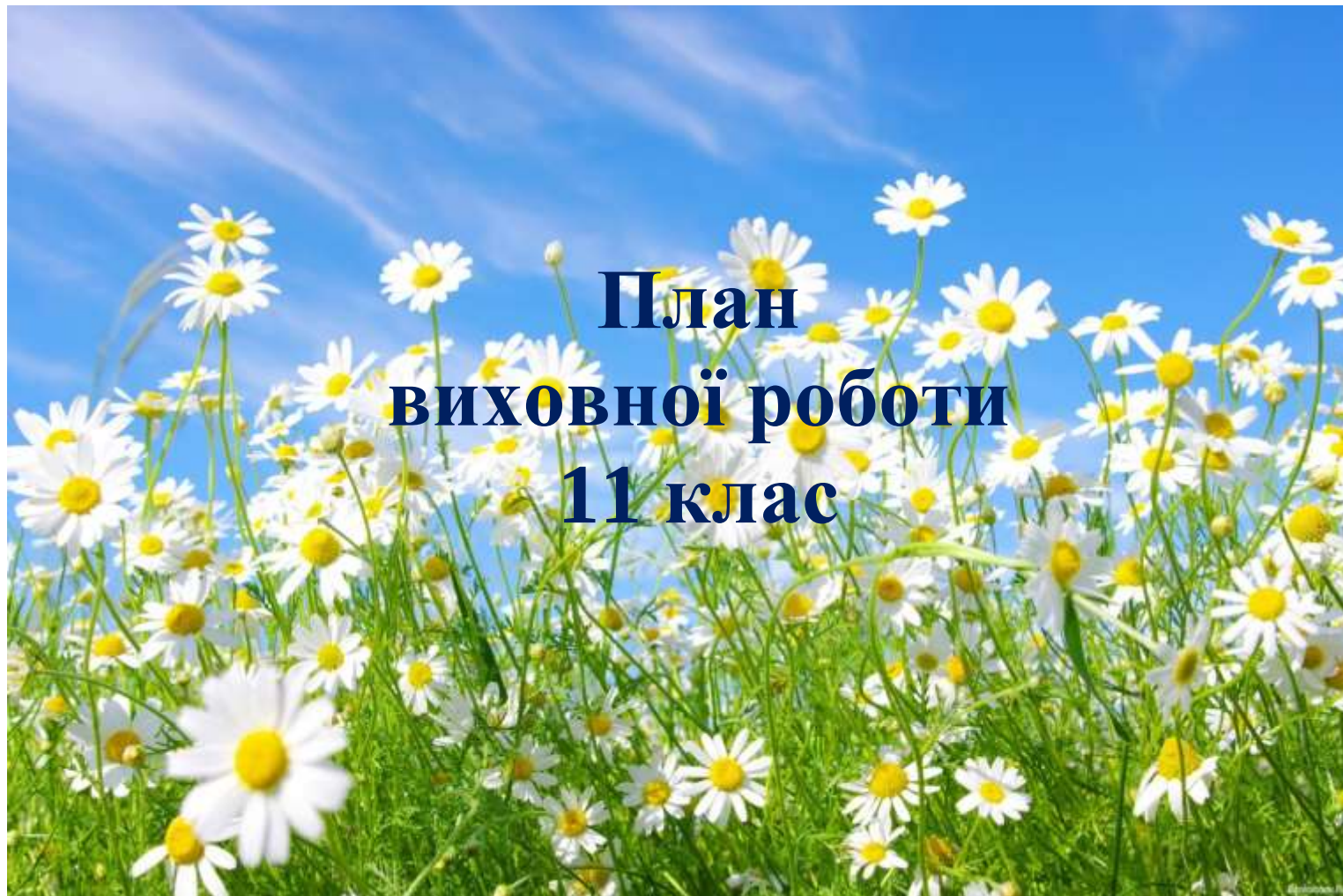
Результати порівняльного аналізу ("динаміка показників")



Захворювання учнів







**План
виховної роботи
11 клас**

**Класний керівник
І.М.Журавська**

2015-2016н.р.

Напрями виховної роботи в 11 класі

1. Зміст і форми колективної творчої діяльності та індивідуального впливу спрямовувати на задоволення потреб старшокласників знайти себе, самовизначитися.
2. Максимально використовувати у роботі з учнями досвід самовиховання, виховання здатності до самооцінки, самоаналізу.
3. Забезпечувати виховання в учнів позитивних, гуманних рис: скромності, доброти, діловитості, гідності, сміливості, правдивості, поваги до старших, бережливості, благородства, організованості, старанності; непримиренності до кар'єризму, егоїзму, жорстокості.
4. Сприяти вихованню демократичної культури, вмінню аналізувати об'єктивну діяльність, відстоювати свою точку зору, поважати позицію інших.
5. Стимулювати самостійність учнів у процесі навчання, колективної творчої діяльності, збудження їх інтересу до науки і техніки.
6. Виховувати високі моральності у взаєминах юнаків і дівчат, ознайомлення їх із законодавством України про сім'ю і шлюб.
7. Прищеплення учням високої правової культури, поваги до законів держави.
8. Підготовка учнів до свідомого вибору професії, визначення свого місця в суспільстві.
9. Виховання майбутнього захисника Батьківщини.
10. Прилучення учнів до духовної культури, до скарбів українського народу та кращих зразків світової культури.
11. Сприяти розвитку організаторських умінь і навичок учнів, становлення їх іміджу, залучення їх до виконання громадської роботи.

12. Формування в учнів вміння спілкуватися, стисло висловлювати свою думку, збагачувати свій словниковий запас.
13. Підвищення самостійності учнівського самоврядування в плануванні, організації, аналізі і результатах повсякденної діяльності.
14. Формування адекватних механізмів фізіологічної, психологічної, соціальної адаптації випускників до оточуючого середовища, готовність до самостійного здорового способу життя.
15. Забезпечення дієвого зв'язку з батьками у становленні особистості.
16. Формування учнівського колективу, міжособистісних взаємин та ціннісно – орієнтаційної єдності в ньому.

Аналіз виховної роботи за 2014 – 2015 навчальний рік

У 2014- 2015 н.р. у визначенні змісту роботи у класі керувалась Конституцією України, Конвенцією ООН про права дитини, законом України «Про освіту».

Виховна робота із класним колективом побудована на тісній співпраці з соціальним педагогом та шкільним психологом. Були проведені соціометричні дослідження, різного роду анкетування, оброблені результати яких лягли в основу визначення напрямків та форм виховної роботи у 2014-2015 навчального року.

Основною метою виховної діяльності є створення оптимального соціально – культурного мікроклімату в колективі, який би сприяв творчому саморозкриттю, саморозвитку, дозволяв би їм легко освоїтись у своєму виховному просторі, спонукав би їх до діяльності, яка б дозволяла їм вступати в реальні відносини з оточуючим світом.

Протягом року проводила ряд бесід, годин спілкування на морально – етичну тематику з метою виховання учнівського колективу, формуванню обов'язку, відповідальності, культурної поведінки: **класні години:** «Я і мій ідеал», «Азбука

однокласника: права і обов'язки»; **години спілкування**: «Формула спілкування», «Що таке духовність?», «Знайти заняття для душі», «Мистецтво розуміти себе і колектив», «Добрі справи красять людину», «Для чого бути чесним, порядним?», «Азбука ввічливості»; **анкети**: «Я і колектив мого класу», «Чому я такий?»; **дискусії**: «Що я зичу для однокласників, друзів, України?», «Без кого і без чого я не в змозі існувати?», «Контроль і самоконтроль. З чого вони розпочинаються?», «Що я думаю про себе?», «Що думає клас про мене?», «Що означає «бути оптимістом» у відносинах з однокласниками?»;

1. Відверта розмова: «Мої плани і плани мого класу», «Я в житті класу»; **круглі столи**: «Ідеал сучасної людини», «Художній смак і мода», «Делікатність і тактовність поруч зі мною».

Значну увагу приділяю формуванню у своїх вихованців комплексу особистісних якостей і рис характеру, які є спонукальною силою їх повсякденних дій та вчинків: це чесність, порядність, принциповість, дисциплінованість та працьовитість.

Протягом року учні були задіяні в позакласних заходах, зокрема предметні тижні, тематичні лінійки, що сприяло розвитку мовленнєвої культури, вмінню спілкуватися, висловлювати власну думку.

Формування в учнів здатності до самоконтролю, поваги до моралі і правопорядку відбувалося у ході бесід на правову тематику: **бесіди**: «Правила поведінки учнів в школі та за її межами», «Правила вуличного руху», «Права та обов'язки учнів школи», «Декларація прав дитини», «Конвенція про права дитини», «Захист від недбалого ставлення, жорстокості, експлуатації», «Захист від фізичного та психологічного насильства», «Право на освіту», «Право на відпочинок і дозвілля», «Особливості та основні риси Конституції України»; **виховні години**: «Закон. Знання. Відповідальність», «Всі діти мають право на любов і піклування»; **усний журнал**: «Світова книга прав дитини» (на основі статей Конвенції ООН про права дитини), «День прав людини», «Правоохоронні органи та напрямки їх діяльності»; **брейн-ринг**: «Знаємо свої права,

виконуємо свої обов'язки»; **години спілкування**: «Правила та закони у твоєму житті», «Що таке правопорушення? Їх види. Відповідальність за них»; «Підліток і закон», «Права, свободи та обов'язки громадян України», «Особливості відповідальності неповнолітніх», «Як ви розумієте і співвідносите «свобода» і «відповідальність»?».

Формую екологічну культуру школярів, були проведені заходи: **години спілкування**: «Я – частина природи», «Мое довкілля», «Я і довкілля», «Потреба спілкування з природою», «Я та моє місце в світі», «Людина особистість духовна», «Я і природа»; **інтелектуальні ігри**: «Ми в гостях у Природи», «Фольклор і природа», «Цікаве довкілля», «Місто майстрів», «Дзвони Чорнобиля», «Екологічний дивосвіт»; **усний журнал**: «Червона Книга України», «Екологічні проблеми Київщини», «Екологічні проблеми нашого селища»; **диспути**: «Чому так сталося?», «У світі екології», «Ноосфера – що це таке?», «Що таке людина?»; **захист наукових проектів**: «Людина і світ природи», «Річки Київської області», «Екологічні проблеми України»; **літературні читання**: “Довкілля і поезія”, “Поезія довкілля”, “Гармонія людини і довкілля”.

Щоб виховати цілісну особистість, сформувані національну свідомість, світогляд добирала такі виховні технології, як **години спілкування**: «Можна все на світі вибирати, сину, вибрати неможна тільки Батьківщину...», «Українці – європейська нація», «Світ уявлень та вірувань», «Старовинна обрядовість в житті українців»; **круглі столи**: «Я і Україна», «Моральні заповіді українців», «Звичаї і традиції в житті українців», «Народне дитинознавство», «Вивчення геральдики нашого краю»; **розмова-зустріч**: «Дружна сім'я – першоджерело людського духу, високо моральності народу»; **конференції**: «Українці – гілка слов'янського народу», «Майбутнє України в наших руках», «Обрядовість і звичаєвість українців», «Походження держави і права», «Наш закон»; «Держава та людина»; «Право і мораль»; «Ми громадяни України»; **класні години**: «Національні герої України», «Живий подих історії», «Не розгубіть скарбів душі», «Україна – суверенна держава», «Походження українського народу»; конкурс стіннівок про великих українців, вивчення звичаїв, традицій.

Формування здорового способу життя – має на меті навчити дітей цінувати власне здоров'я і дбати про нього, формувати такий світогляд учнів, що створить у них потребу ведення здорового способу життя.

Система роботи включає в себе організацію шкільного режиму: дотримання у школі гігієнічних норм щодо освітлення, температури повітря, шкільного обладнання, раціонального харчування, загартування; профілактичне медичне обстеження, пропаганду здорового способу життя і включення учнів у різні види спортивно-фізкультурної діяльності.

Класні години: «Життя і здоров'я людини», «Розвиток і збереження здоров'я», «Права і обов'язки підлітків щодо збереження і зміцнення здоров'я», «Спілкування і здоров'я»; **усний журнал:** «24 березня – Всесвітній день боротьби з туберкульозом», «7 квітня – Всесвітній день здоров'я»; «26 квітня – День Чорнобильської трагедії»; «8 травня – Всесвітній день Червоного Хреста та Червоного Півмісяця», «31 травня – Всесвітній день без тютюну», «1 червня – Міжнародний день захисту дітей», «26 червня – Всесвітній день боротьби з наркоманією», «1 жовтня – Міжнародний день громадян похилого віку», «1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом»; **години спілкування:** «Видатні постаті про здоров'я», «Українські приказки і прислів'я про здоров'я», «Правила поведінки на льоду», «Правила поведінки на воді»; **конференції:** «Спортивні ігри та їх оздоровлювальний потенціал», «З турботою про майбутнє», «Алкоголь та його вплив на здоров'я», «Особиста відповідальність про здоров'я», «Безпечне довкілля і служби захисту населення», «Спілкування і здоров'я»; **круглі столи:** «Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків», «Організація життєвого ритму. Розпорядок дня підлітків», «Сон і здоров'я», «Активний відпочинок та його види», «Вправи і процедури для збереження і зміцнення здоров'я», «Загартування. Його значення для здоров'я»; **уроки-тренінги:** «Формула здорового способу життя», «Формула безпечної життєдіяльності», «Правила людських стосунків», «Що треба знати про ВІЛ/СНІД», «У небезпечних місцях»; **відверті розмови:** «Ти – талановитий», «Як стати відмінником», «Що сприяє порозумінню між людьми», «Спілкування з дорослими та однолітками», «Про почуття і співчуття»; **пізнавальні бесіди:** «Сам удома», «Сам надворі», «Правила

дорожнього руху», «Поведінка при ДТП», «Планування часу», «Домашні завдання», «Ти – пішохід», «Ти – пасажир громадського транспорту», «Безпека і небезпека життя».

Виховна робота поєднала в собі традиційні форми та методи роботи класного керівника та нетрадиційну, але таку важливу галузь – своєчасну психологічну допомогу вихованцям та їх родинам. Для цього використовую тестування, тренінги та індивідуальні консультації.

У процесі роботи я бачу, як дорослішають мої вихованці, якими розумними вони стають, як вдало проходить процес їх соціалізації. Вони незалежні, доброзичливі в спілкуванні, емоційно-відкриті та чутливі до моральних проблем. Підлітки вміють співпереживати іншим. Учні не завжди вміють впоратися зі своїми емоціями. Деяким дітям властива запальність.

У становленні та розвитку учнів спираюсь на допомогу батьків. Важливим питанням є стан у сім'ї. Адже робота з батьками – один із основних та найскладніших напрямків роботи класного керівника. У роботі з батьками використовую колективні бесіди, консультації – практикуми, зустрічі за «круглим» столом. У години батьківського всеобучу знайомила батьків з новинками педагогічної літератури для батьків з проблем родинної та батьківської педагогіки, моделювала педагогічні ситуації під час батьківських зборів, які допомогли батькам розв'язати родинні конфлікти, що виникали під час спілкування дітей з батьками.

Але у виховній роботі є ще недоліки, над якими необхідно працювати у 2015 – 2016н.р., а саме:

- 1) продовжити роботу щодо виховання активної життєвої позиції та лідерських якостей через учнівське самоврядування в класі,
- 2) сприяти тому, щоб зміст та форми колективної творчої діяльності допомагали кожному знайти себе, самовизначитися,
- 3) досягати доброзичливих, товариських стосунків між учнями класу, між дівчатами та хлопцями,
- 4) формувати творчий підхід до вибору майбутньої професії, цілеспрямованість, уміння планувати своє життя.

Психолого – педагогічна характеристика

11 класу

У класі навчається 7- учнів: 2 хлопців, 5 дівчат.

Повні сім'ї - 2,

Неповні – 3 (Шевчук А., Кошіль О., Матвієнко І.)

Багатодітні – 1 (Лобода М.)

Напівсироти – Дудка Б.

Усі сім'ї благополучні, функціонально – спроможні. Рівень психо – педагогічної освіченості добрий, загальний психологічний клімат сімей відповідає нормі.

Загальний стан здоров'я учнівського колективу позитивний. Але деякі діти мають групу рекомендовану для фізичної культури: підготовча (Кошіль Тетяна), основна (Кошіль Олександра, Матвієнко Ірина, Шевчук Аня, Дудка Богдан, Лобода Марія, Івченко Богдан).

Виховний процес планується та провадиться згідно характеру, темпераменту, індивідуальних рис кожної дитини, із врахуванням умов життя учнів у сім'ї.

Робоча атмосфера класу є сприятливою, кожен учень класу має змогу працювати у групі з максимальною самовіддачею. Цей колектив можна охарактеризувати як клас індивідуалістів, де кожен працює на свій власний імідж та успіх. Між учнями триває формування взаємодопомоги, формуються ціннісно – орієнтаційні уподобання, почуття колективізму.

За даними соціометрії у класі не виявлено внутрігрупових згуртованих утворень. Помітний розподіл за статевою ознакою, хлопці обирають дівчат лише через те, що відсутній інший можливий вибір серед хлопців. Серед дівчат лише Матвієнко І. та Шевчук А. роблять по – одному, із семи можливих, вибору у сторону хлопців.

Аналізуючи соціальні відносини у класі за минулі роки, можна помітити позитивні зміни: у класі більше немає внутрігрупового утворення.

Дослідження ціннісних орієнтацій учнів показало наступні результати:

- **із списку термінальних цінностей є:**

1. Здоров'я (фізичне та психічне) – 30 % опитаних;
2. Щасливе сімейне життя – 20 % опитаних;
3. Кохання (духовна і фізична близькість з коханою людиною) – 10%;
4. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних проблем) – 10 % опитаних.

- **із списку інструментальних цінностей:**

1. Вихованість (хороші манери, вміння відповідати нормам поведінки) – 13,3 % опитаних;
2. Незалежність (здатність діяти самостійно) – 13,3 % опитаних;
3. Чесність (правдивість, щирість) – 13,3 % опитаних;
4. Високі запиту (високі вимоги до життя) – 10% опитаних;
5. Сміливість у відстоюванні своєї думки – 10 % опитаних.

Цінності, які найменш важливі для учнів це:

- **із списку термінальних цінностей є:**

1. Щастя інших людей – 20 % опитаних;

2. Активна життєдіяльність (емоційно наповнене життя) – 15%;
3. Пізнання (можливість розчирення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку) – 15 % опитаних;
4. Творчість (можливість творчої діяльності) – 15 % опитаних;
- **із списку інструментальних цінностей:**
 1. Нетерпимість до недоліків в собі і інших людей – 20 % опитаних;
 2. Високі запити (високі вимоги до життя) – 15 % опитаних;
 3. Виконуваність (дисциплінованість) – 10 % опитаних;
 4. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) – 10 % опитаних;
 5. Терпимість (до поглядів інших, уміння прощати помилки іншим людям) – 10 % опитаних.

Дослідження творчого мислення показало, що рівень розвитку творчого мислення учнів на дуже високому рівні, впливу не потребує жоден учень. Щоб показник залишався на такому ж рівні на уроках можна звертатися до таких методичних прийомів, як пошук альтернатив, зняття штучних обмежень, роздуми від зворотного, поділ на частини, встановлення аналогій.

У даному класі мотивація усіх учнів спрямована на уникнення покарання, а не на отримання нових знань. Учні з такою мотивацією прагнуть уникати відповідальних завдань, а коли потрібно вирішити важливе питання, можуть вдаватися до паніки, їм притаманна надзвичайно висока тривожність.

Аналізуючи результати методики мотиваційної сфери можна стверджувати, що головними причинами шкільної неуспішності учнів класу є пік підліткового віку та недостатній рівень вихованості (відсутність інтересу до навчання, слабка

сила волі, недисциплінованість, відсутність почуття відповідальності). Навчання перед досліджуваними постає як обов'язок, і саме тому має відтінок примусу, відчуття тягаря, а іноді сприймається дитиною як мука.

Основним завданням є створення атмосфери навколо учнів, що навчання це не обов'язок, а благо, що навчатися вони не повинні, а мають на це право, і цим правом не варто нехтувати. Важливим елементом є формування пріоритетів на життя і глибинних ціннісних орієнтацій, як дитини так і класу в цілому.

Загальний рівень розвитку творчого мислення у класі на достатньому рівні, значного впливу не потребує жоден учень.

При дослідженні вибору учнями типів професій за класифікацією Є.О.Клімова виявлені наступні дослідження: людина – людина – Шевчук Аня, Матвієнко Ірина, Лобода Марія, Кошіль Олександра, Дудка Богдан, людина – техніка – Івченко Богдан. Але у класі є учні (Кошіль О., Лобода М.), які ще не мають чіткого уявлення про тип своєї майбутньої професії. При безпосередньому виборі професії в учнів не виникає труднощів з визначенням певного типу особистості за класифікацією Д.Голланда, що може свідчити про їх визначеність у професійному середовищі.

Із високим рівнем навчальних досягнень закінчила навчальний рік Шевчук Аня, з однією «9» - Матвієнко Ірина.

Високий , достатній , середній рівні навчання – Івченко Б., Дудка Б., Лобода М., Кошіль О.

З 01.09.2015 н.р. у колектив прибула нова учениця Кошіль Тетяна із Лизогубової Слободи із високим та достатнім рівнем навчання. На даний момент відбувається адаптація учениці до нового колективу.

У спілкуванні з учителями учні проявляють стриманість, тактовність, порядність.

Учні вчаться бути чуйними одне до одного і у складних ситуаціях кожен із них знаходить підтримку в однокласників.

Більшість дітей багато читають додаткової літератури, із задоволенням беруть участь у конкурсах та проведенні позакласних занять, свят, люблять виготовляти поробки власними руками.

Діти допомагають однокласникам у будь-яких ситуаціях, у взаємовідносинах панує доброзичливість і культура поведінки.

Підлітки вміють співпереживати іншим, але не завжди вміють впоратися зі своїми емоціями. Деяким дітям властива запальність.

Учні охоче беруть участь у громадському житті НВК, активно вболіваючи за власний колектив, прагнучи не відставати від діяльності інших класів, охоче трудяться, підтримуючи чистоту та порядок на території гімназії і у приміщенні. Кожен учень має постійне громадське доручення.

Міжособистісні відносини у родині дітей дружні. Батьки вміють виявляти й оцінювати позитивні і негативні риси характеру своїх дітей, цікавляться позитивним досвідом виховання в інших родині, всіляко сприяють розвитку творчого потенціалу дітей, намагаючись створити сприятливу атмосферу у класній кімнаті та в побуті.

Листок здоров'я

№ п/п	Прізвище, ім'я	Дата народження	Група по фізкультурі	Діагноз	Термін дії	Примітка
1	Дудка Богдан	01.08.1999	основна	здоровий		
2	Івченко Богдан	15.03.1999	основна	ЗОБ І ст.		
3	Кошіль Олександра	23.09.1999	основна	здорова		
4	Кошіль Тетяна	21.02.1999	основна	Здорова		
5	Лобода Марія	01.12.1999	основна	ДЖВШ,		
6	Матвієнко Ірина	08.11.1998	основна	здорова		
7	Шевчук Аня	04.03.1999	основна	здорова		

Доручення учнів

1. Дудка Богдан – спортивний сектор
2. Івченко Богдан – трудовий сектор
3. Кошіль Олександра – навчальний сектор
4. Кошіль Тетяна - редколегія
5. Лобода Марія – староста
6. Матвієнко Ірина – інформаційний сектор
7. Шевчук Аня – культмасовий сектор

Вересень— місячник національно – патріотичного виховання «Рідний край, де ми живемо, Україною зовемо».

Мета : формувати у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави; формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СУСПІЛЬСТВА І ДЕРЖАВИ

Девіз: „Вкраїна – мати, за неї треба головою стояти».

	01.09 – 04.09 Тиждень знань Україна – єдина країна	07.09 – 11.09 Тиждень здоров'я і безпеки життя	14.09 – 18.09 Тиждень краєзнавчих досліджень	21.09 – 25.09 Тиждень рідного краю
Основні виховні заходи	День знань. Перший урок «Україна – єдина країна». 05.09- організаційні збори класного колективу «Плануємо своє завтра». 04.09 – міжнародний день благодійності . Виготовлення оберегів для учасників АТО. 08.09 – Міжнародний день грамотності. Участь в обласних акціях «Діти Київщини воїнам АТО», «Надійний тил». Кл.збори - планування роботи на I семестр.	Вих.год. «Здоров'я та його види». 07.09 – Всесвітній день краси. Вікторина «Що я знаю про красу». 11.09.- акція «Я обираю життя». Проведення флешмобу. 07.09-День спортивних звітяг «Молодь обирає здоров'я». Першість гімназії по футболу між учнями 9-11 класів. Диспут «Чи нормально дружити через інтернет?» Вих. год. «Правила руху гідні поваги». Конкурс на знання правил дорожнього руху. Виготовлення маршрутних листів «Мій шлях від школи і додому».	Конкурс мультимедійних презентацій «Моя рідна Згурівщина». 16.09 – учнівська конференція «З історії Згурівщини». 18.09 – брейн – ринг «Люби, вивчай свій рідний край». Всеукраїнські акції «Лист пораненому», «Врятуй країну! Допоможи армії». Міжнародний день миру. Виставка плакатів та малюнків. День батька. Виготовлення вітальних листівок. Екскурсія по історичних місцях селища».	22.09 – До 70-річчя з Дня визволення Згурівки від німецько-фашистських загарбників і до Дня партизанської слави:урок мужності «Ніхто не забутий, ніщо не забуто». Акція «Голуб миру». Перегляд документальних фільмів про події на Майдані та на сході країни. Похід до Алеї Слави. 22.09-районний конкурс-захист проектів озеленення внутрішнього інтер'єру та ландшафтного дизайну території навчального закладу. 23.09 –фотовиставка, присвячена подвигам героїв «Небесної сотні». 24.09 –акції «Живи, книго!», «Подаруй бібліотеці книгу». 25.09- День району. Участь в благодійній ярмарці-продажу дитячих виробів та виробів народних майстрів (на потреби воїнам АТО). Збір матеріалів про талановитих людей Згурівщини.
Індивідуальна	Визначення рівня вихованості. Практичні поради "Працюю	Бесіда «Секрети вихованої людини». Розучування рухів для	Бесіда «Моральні переконання та вчинки у житті колективу».	Тренінг «Високий інтелект і духовна зрілість як обов'язкові компоненти

підтримка морального розвитку особистості	більше, ніж живу".	фізкультхвилинок з фізоргом класу (Дудкою Б.).	Бесіда з Кошіль О. «У згоді з самим собою».	здорової людської особистості».
Пізнай себе	Діагностична анкета (на початок навчального року).	Зустріч із психологом «Періодизація життєвого шляху людини». Анкетування «Твоє дозволя».	Проведення соціометрії психологом. Зустріч із соціальним педагогом «Найцінніший дар – життя».	Анкета "Я і мій ідел".
За єдину Україну (національно – патріотичне виховання)	Година спілкування «Що означає бути незалежним для нашої держави?»	Зустріч »Герої для нас як приклад...»	Турнір знавців історії «Політичні постаті України».	Фотовиставка »Україна і я»
Школа сприяння здоров'ю	Ознайомлення з листками здоров'я учнів класу, консультації для дітей із слабким здоров'ям та їхніх батьків. Турнір ораторів «Чи модно бути здоровим?»	Бесіда з дітьми щодо санітарних вимог харчування на перервах та споживання питної води.	Моніторинг рухової активності учнів. Організація прогулянки з метою оздоровлення учнів.	Ознайомлення учнів з пам'яткою «Десять заповідей здоров'я». Екскурсія до осіннього лісу.
Безпека життєдіяльності	Інструктаж із техніки безпеки під час навчально – виховного процесу. Повторення правил дорожнього руху.	Діти й побутовий травматизм. Як запобігти нещасному випадку?	Оформлення класного куточка інформацією про безпечний рух дітей «Мова вулиці».	Бесіда «Поширення отруєнь грибами, рослинами та їх насінням». Профілактика харчових отруєнь.
Робота з батьками	Запросити батьків на перший урок. Соціально – професійний статус батьків. Загально – гімназійні батьківські збори.	Робота з батьками по вирішенню організаційних питань щодо харчування дітей у їдальні та позакласної роботи класу. Консультація – практикум. Як запобігти деяким захворюванням дітей.	Довідкове бюро (інформація з проблем виховання). Консультаційний пункт «Виникло питання».	<u>Анкетування батьків.</u> Зміст і методика виховання школярів у сім'ї. Батьківський всеобуч. Вимогливість батьків до дитини : «за» і «проти».
Робота з громадянською	Зустріч з представниками відділу освіти, головою райдержадміністрації та іншими гостями на святі «Першого дзвоника».	Зустріч з представниками медичних установ.	Зустріч із представником історично-пошукового клубу «Пошук», керівником краєзнавчого музею «Пам'ять» Зіборовою І. Зустріч з воїнами АТО та членами їх родин.	

Жовтень – місячник гімназійних традицій.

Мета: виховувати свідомих громадян, залучати до набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, залучаючи до різних традиційних гімназійних справ учнів, виховувати в них особистісні риси громадян української держави – розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньої – естетичної, правової, екологічної культури.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СУСПІЛЬСТВА І ДЕРЖАВИ

Девіз: „Від сім'ї до шкільної родини йде життя дитини“.

	28.09 – 02.10 Тиждень пошани вчителя	06.10 – 10.10 Тиждень патріотичного виховання	12.10 – 16.10 Тиждень «Люби, шануй, оберегай свій рідний край»	19.10 – 23.10 Тиждень науки і знань
Основні виховні заходи	<u>Година спілкування.</u>»Як продовжити освіту і здобути фах». <u>28.09</u> – трудовий десант. Збір матеріалів «Пам'ятати, відродити, зберегти». <u>29.09</u> – рейд – перевірка класних куточків. <u>01.10</u>- Міжнародний день людей похилого віку. Візити – пошани до вчителів – пенсіонерів. <u>02.10</u> - Міжнародний день вчителя. Участь дітей у гімназійному святі »Цей день належить Вам по праву». <u>02.10</u> –День художника. Виставка малюнків «Тобі, Україно, наша творчість».	<u>05.10</u> –нащадки козацької слави. Спортивні змагання. <u>Година спілкування</u> «Пам'ять серця». <u>06.10</u> –виховна година»Минуле, теперішнє та майбутнє у вчинках та діяннях українців». Виховний захід «Тероризм – біда народів світу». <u>07.10</u>- фотовиставка, присвячена подвигу українського народу під час АТО. Конкурс плакатів «Моя Згурівщина». Естафета пам'яті «Слава визволителям України». <u>09.10</u>-Міжнародний день дівчаток. Конкурс на кращий комплімент дівчаткам.	<u>12.10</u> –виставка – конкурс фоторобіт «Заповідні та унікальні місця Згурівки». <u>13.10</u> - природоохоронна акція «Цілющі рослини навколо нас». Виховний захід «Рідна Згурівщино, ми - твої діти». <u>15.10</u> - День захисника України День українського козацтваДень народження закладу. Фотоконкурс «Це мені сподобалось найбільше». <u>Вих.год.</u>«Мій рідний край – моя історія жива». <u>16.10</u> – свято врожаю «Під синім небом України зазолотилися жита...». Участь у святі, виготовлення композицій, їх захист. <u>16.10</u>- фотоконкурс «Краще подвір'я мого селища». Участь у обласному етапі Всеукраїнської акції «Парад квітів біля школи».	<u>19.10</u> – круглий стіл «Чи впливає рівень освіти на тривалість життя?» Рейд – перевірка щоденників. <u>20.10.</u>- виховна бесіда «Україна – моя батьківщина». <u>Тренінг</u> «Право бути тим, ким ми є». <u>21.10</u> – інтелектуальний конкурс «Що? Де? Коли?» <u>23.10</u> – день ООН. Інформаційно – пізнавальна хвилинка» Вивчаємо Конвенцію ООН про права дитини». <u>28.10</u> -<u>година пам'яті</u>, присвячена дню визволення України від німецько – фашистських загарбників. Презентація «Творчий проєкт класу». Участь у районній акції «Посади сад». Збір матеріалів на маршрутах туристсько – краєзнавчих експедицій «Пам»ятати, відродити, зберегти».
Індивідуальна підтримка морального розвитку	Тренінг «Проблема міжособистісного спілкування»	Твір – роздум «Як я розумію поняття патріот?»	Година спілкування «Про мене, про тебе, про нього». Допомогти дітям підготуватися до свята врожаю.	Тренінг «Дисципліна. Необхідність і примус».

особистості				
За єдину Україну (національно – патріотичне виховання)	Проект «Національні та етнокультурні традиції».	Колективне ігрове спілкування «Політична культура: якою вона повинна бути?»	Диспут «Активна життєва позиція: чи кожен її має?»	Тренінг «Мої права та обов’язки».
Пізнай себе	Зустріч із психологом «Спілкування в моєму житті».	Анкета «Можу+хочу+треба». Зустріч із соціальним педагогом. «Моральні цінності – життєві орієнтири».	Анкета для вивчення способу життя	Визначення типу майбутньої професії(за методикою Є.Клімова).
Школа сприяння здоров'ю	Правила здорового способу життя, зміцнюючий імунітет.	Бесіда «Здорові зуби здоров’ю любі».	Естетика зовнішнього вигляду.	Бесіда «Корисна їжа і здоров’я».
Безпека життєдіяльності	Бесіда «Як уникнути дорожньо –транспортних пригод».	Правила поводження з ВВП, невизначеними предметами та речовинами.	Електрика навколо нас або безпека понад усе.	Інструктаж про поведінку біля водойм, у лісі під час осіннього відпочинку.
Робота з батьками	Телефонний зв’язок з батьками, запрошення до участі у гімназійному святі врожаю. Батьківський всеобуч . Формування позитивного ставлення підлітків до власного здоров’я.	Круглий стіл «Давайте розберемося спільно, що заважає нашим дітям бути вихованими». Консультація – практикум . Інтернет – безпека підлітків.	Батьківські збори «Сім’я, освіта, вибір життєвого шляху. ДПА та ЗНО» . 1. Виступ дирекції по даній темі. 2. Класний керівник аналізує процес дорослішання дітей. 3. Відповіді на запитання батьків.	Індивідуальні консультації для батьків. Анкета «Визначення рівня прояву здібностей дитини».
Робота з громадськістю	Екскурсія до м.Київ. Музей історичних скарбів України.			

Листопад – місячник правових знань, правової пропаганди «Я – громадянин, я патріот, я житель свого міста, свого села»
Мета: формування правової культури передбачає прищеплення учням поваги до прав і свобод людини і забезпечення знань про відповідальність за скоєння правопорушень, про права і обов’язки громадян України, виконання ними Законів України.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СУСПІЛЬСТВА І ДЕРЖАВИ

Девіз: "Закон і право для всіх єдині".

	02.11.– 06.11 Тиждень правової освіти	09.11 – 13.11 Тиждень правової освіти	16.11 – 20.11 Тиждень вивчення законів	23.11 – 27.11 Тиждень пам’яті жертв голодомору та політичних репресій
Основні виховні заходи	<u>Вих. год.</u> «Від витоків етнографічного минулого до сучасної неповторності України». Оформлення матеріалів для класного куточка «Право і мораль». Політінформація «Особливості та основні риси Конституції України». <u>03.11</u> –Брейн – ринг «Конституція в моєму житті». <u>04.11.</u> – 70 років визволення Києва від німецько – фашистських загарбників. Тематична класна година. <u>05.11</u> –дискусія «Що значить бути патріотом сьогодення». <u>06.11-</u> День Преподобного Нестора-Літописця Київського. Тематична лінійка;конкурс шкільних поетів-початківців «Вишнева моя Україна»; конкурс знавців рідної мови.	<u>09.11</u> –День української писемності та мови. «У мові моїй – краса й неповторність». <u>Вих. год.</u> «Ти мусиш гідно жити». <u>Бесіда</u> «Курити чи жити?» Круглий стіл «Вивчаємо та реалізуємо свої права». Випуск стінгазети на тему прав та обов’язків дітей. Турнір ерудитів і знавців законів. <u>13.11-</u> День толерантності в гімназії. Бесіда «Толерантність. Людська доброта». Акція «Молоді люди управляють конфліктом». Конкурс малюнка «Право очима дітей».	<u>18.11</u> – конкурс на кращого знавця законів. Випуск стінгазети «Закони нашої держави». Виготовлення буклету «Обережно! Це мої права!» <u>19.11-</u> Всесвітній день дитини. <u>Тренінг</u> «Права і обов’язки дітей».	<u>Інтерактивні вправи</u> «Правове дерево». <u>24.11</u> - – <u>ГКК</u> «Колосок пам’яті» (Вшанування жертв голодомору). Перегляд документальних фільмів. <u>26/11</u> - Всесвітній день інформації. Проведення цікавих інформативних хвилинок.
Індивідуальна підтримка морального розвитку особистості	Диспут «Моя життєва громадянська позиція».	Бесіда «Пізнай себе і ти пізнаєш світ» (Матвієнко І.).	Оформлення стіннівки «Бережи мене, мій законе».	Бесіда «Як я готуюся до уроків». Культура відпочинку на перервах.

<i>Пізнай себе</i>	Анкета «Мої думки щодо цигарок». Зустріч із соціальним педагогом «Конфлікт права».	Анкета вивчення професійних нахилів учнів.	Розмова в колі «Як би ми жили, якби могли жити так, як хочеться?»	Анкета «Суб'єктність учнів в освітньому процесі». Заняття з психологом «Інформування дітей старшого шкільного віку про те, як захистити себе від захворювання на ВІЛ /СНІД».
<i>За єдину Україну (національно – патріотичне виховання)</i>	«Брейн – ринг «Конституційні основи держави».	Година спілкування «Я – українець».	Конференція «Толерантність та політична культура».	Година спілкування. «Значення та роль правосвідомості для суспільства та держави».
<i>Школа сприяння здоров'ю</i>	Бесіда «Суд над комп'ютером».	<u>12.11</u> – Міжнародний день не паління Проект «На що впливає куріння?» Зустріч із районним лікарем - наркологом	Загартування. Бесіда »Значення загартування для здоров'я».	Поради «Як уникнути перевантажень на уроках».
<i>Безпека життєдіяльності</i>	Правила безпеки користування електроприладами, поводження з джерелами електроструму. Диктант з питань техніки безпеки.	Бесіда : спортивні травми. Як їх уникнути.	Бесіда :залізничний транспорт та правила поведінки в ньому.	Правила поведінки поблизу ліній електропередач.
<i>Робота з батьками</i>	Зустріч з батьками учнів, яким потрібно покращити успішність з деяких предметів.	Анкета «Ким я бачу свою дитину». Лекція. Роль родини в розвитку моральних якостей дітей.	<u>Батьківський всеобуч</u> «Методика родинного виховання : принципи та підходи».	Консультація – практикум. Виховання характеру і формування моральних якостей особистості.
<i>Робота з громадськістю</i>	Зустріч з медичною сестрою, соціальним педагогом . Зустріч з працівниками правоохоронних органів.			

Грудень – місячник українознавства «Не споглядати й говорити, а вершити і творити»

*Можна жити, а можна існувати,
Можна думати – можна повторяти,
Та не можуть душу зігрівати
Ті, що не палають, не горять!
В.Симоненко*

Мета: виховувати школярів у дусі пізнання, збереження і розвитку національних традицій. Плекати інтелектуально – розвинену, духовно багату, цілісну особистість, формувати національну свідомість, історичну пам'ять, світогляд.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СУСПІЛЬСТВА І ДЕРЖАВИ

Девіз: «Хто вміє віночок вити, той уміє життя любити».

	30.11 – 04.12 Тиждень військово – патріотичного виховання	07.12 – 11 .12 Тиждень громадянського виховання	14.12 – 18.12 Тиждень народознавства	21.12 – 25.12 Тиждень новорічних свят
Основні виховні заходи	<u>01.12</u> – Всесвітній день боротьби зі СНІДом <u>Дебати</u> «Я захворів на СНІД. Як жити далі?»» Конкурсна програма «Козаки 2015». <u>03.12</u> – акція «Селище, де зручно всім» (допомога дітям – інвалідам). Участь у районному етапі конкурсу «Афганська війна очима дітей». <u>04.12</u> – виховна година «Борігеса – поборете». Конкурс «Український сувенір». Конкурси «Новорічна композиція», «Український сувенір». Конкурс декоративно ужиткового мистецтва «Скарби рідного краю». Конкурс учнівської творчості «Об'єднаймося ж , брати мої».	<u>07.12</u> - конкурс учнівської творчості «Об'єднаймося ж , брати мої». <u>Година спілкування</u> «Нам для зльоту вистачить сил». Власний проект «Я – особистість». <u>10.12</u> - Міжнародний день захисту прав людини. Круглий стіл «Ми – українці». <u>12.12</u>- Андріївські вечорниці. ГКК «Моя Україна, демократична і вільна, я з нею пов'язую долю свою».	Акція «Збережи криницю край села». Заочна екскурсія «Шляхами українських митців». Вікторина «Народознавче лото» Бесіда «Допоможемо ровесникам у складних життєвих ситуаціях». Свято «Хто, хто Миколая любить...» Зустріч із ліквідаторами на Чорнобильській АЕС» Відлуння Чорнобильської трагедії».	Операція «Новорічні турботи». Участь у конкурсі «Новорічний подарунок». Новорічне свято. Диспут "Ти громадянин вільної України". <u>23.12</u> – конкурс новорічних газет. Класні збори – підсумки проведеної роботи за I семестр.

Індивідуальна підтримка морального розвитку особистості	Твір – роздум «Чи маю я здатність когось надихати».	Складання особистої шкали цінностей. Інформаційне повідомлення «Ідеал, кумир, ідол».	Творча розповідь "Делікатність і тактовність поряд зі мною".	Усний журнал "Ніколи не забувай , що ти живеш серед людей".
Пізнай себе	Визначення інтересів та схильностей (диференційно – діагностичний опитувальник «Я віддам перевагу») зустріч із соціальним педагогом	Бесіда «На порядку денному – вибір професії».	Анкета "Чи може моє захоплення стати моєю професією?".	Зустріч із психологом «Правда про наркотики».
За єдину Україну	Брейн – ринг «Історія та сучасність рідного краю».	Усний журнал «Українці за кордоном».	Оформлення альбому «Мій рідний край».	Легенди мого краю (пошукова робота).
Школа сприяння здоров'ю	Профілактика простудних захворювань. Тренінг.	Диспут «Причини захоплення поганими звичками».	Зустріч з медичною сестрою «Ліки і люди».	Практичні поради «Як з користю для здоров'я можна організувати свій відпочинок».
Безпека життєдіяльності	Як не наразитись на небезпеку під час користування інтернетом.	Як запобігти травматизму на слизьких дорогах, надання першої допомоги травмованому.	Інструктаж про безпечне святкування різдвяно – новорічних свят.	Обговорення «Як уникнути пограбування». Бесіда про безпечну поведінку на канікулах. Бесіда «Як запобігти обмороженню», «Обережно: ожеледиця».
Робота з батьками	Батьківський всеобуч. «Народна педагогіка та її основні принципи, форми і методи виховання».	Консультація – практикум . «Як покращувати навчальні результати десятикласників». Анкета «Життя дитини і її успіхи в школі».	Батьківські збори.«Допомога родини у професійній орієнтації дитини». Питання для обговорення: 1) навчальні заклади, в які може вступити учень після 11-го класу (інформація класного керівника), 2) професійні інтереси одинадцятикласників і ставлення до них батьків (результатів аналізу). 3) роль родини у правильній профорієнтації дитини (рекомендації психолога). 4) стан успішності учнів за I семестр.	Робота з батьківським активом класу по організації екскурсій, поїздок до інших міст з метою розширення кругозору учнів.
Робота з громадськістю	Зустріч із працівниками військкомату та воїнами АТО. Екскурсія до м.Київ. Центральний музей Збройних Сил України.			

Січень – місячник інтелектуального виховання «Повір у себе, у свої знання»

**Учітесь, читайте,
І чужому навчайтесь
Й свого не цурайтесь.
Т.Шевченко**

Мета: формувати допитливість, інтерес до різних галузей знань, розвивати увагу, пам'ять, пізнавальні здібності, спонукати до самоосвіти, розширювати кругозір учнів.

Ціннісне ставлення до себе

Девіз: «Мудрим ніхто не родився, а навчився».

		11. 01 – 15.01 Тиждень пожежної безпеки	18.01 – 22.01 Тиждень української державності	25.01 – 29.01 Тиждень найрозумніших
Основні виховні заходи		Година спілкування «Рубежі тобою визначені». Конкурс малюнків «Пам'ятай про 101». Всеукраїнська експедиція «Історія міст і сіл». Конкурс плакатів «Безпека – це життя». Всеукраїнський гуманітарний конкурс «Космічні фантазії». Кл.збори – підсумки проведеної роботи. Планування роботи на II семестр.	22.01 – День Соборності. Інформаційний бюлетень. Заочна мандрівка «Україна-мила серцю сторона». Історичний брейн – ринг. Кл. год.«Як стати розумною людиною».	26.01– День критики. Вих.год. «Міжособистісні стосунки треба плекати і берегти». Аукціон народної мудрості (загадки, прислів'я, билини). 29.01 – День пам'яті героїв Крут Вих. год. «Крути : подвиг і трагедія». Всеукраїнський гуманітарний конкурс «Космічні фантазії».
Індивідуальна підтримка морального розвитку особистості		Бесіда «Героями не народжуються, ними стають».	Диспут «»Навіщо я прожив день, якщо не пізнав нічого нового?»	Бесіда «Уся суть мого життя полягає в тому, що ми зобов'язані. Чи може бути інакше».
Пізнай себе		Анкета "Рівень сформованості морально - духовних і етичних якостей". Інформаційно – просвітницька робота «І знову - алкоголь...».	Дослідження творчого мислення (креативності). Методика "Що це таке?" Зустріч із психологом «Мое життя - найбільший скарб у світі».	Тест «Як визначити свої можливості».

<i>За єдину Україну (національно – патріотичне виховання)</i>		Твір – роздум «Я – громадянин України і пишаюсь цим».	Усний журнал «Ми – українці – єдина сім'я».	Проект «Люди, які прославили мій край».
<i>Школа сприяння здоров'ю</i>		Бесіда про попередження вживання алкогольних напоїв	Класифікація емоцій. Супутники стресу.	Практичні поради» Контроль за гостротою зору».
<i>Безпека життєдіяльності</i>		Правила протипожежної безпеки. Бесіда «Героями не народжуються, ними стають».	Пам'ятка «Правила експлуатації нагрівальних, електричних та газових приладів».	Як вберегти себе від сексуального насильства.
<i>Робота з батьками</i>		Батьківський всеобуч . Виховуємо обачність.	Тренінг для батьків. «Хороші батьки: які вони?»	Індивідуальні консультації «Як розвивати бажання вчитися». Пам'ятки – поради для батьків «Один день – без нотацій».
<i>Робота з громадськістю</i>	Зустріч з працівниками пожежної безпеки.			

Лютий – місячник естетичного виховання

Мета: розвивати художньо – естетичну освіченість та вихованість школярів, формувати художньо – естетичну культуру засобами національних культурологічних надбань, сприяти забезпеченню функціонування української мови як державної в усіх напрямках роботи, розвиток уявлень про зовнішню і внутрішню красу людини.

Ціннісне ставлення до мистецтва

Девіз: «Що внутрішня, що зовнішня краса тобі дарована, людино».

	01.02 – 05.02 Тиждень гуманістичного виховання	08. 02 – 12.02 Тиждень іноземних мов	15.02 – 19.02 Тиждень рідної мови	22.02 – 26.02 Тиждень зустрічі
Основні виховні заходи	Рольова гра «Комунікабельність – запорука мого успіху». <u>Класна година</u> «Перший підсумок життя». Власний проект «Волонтери – люди доброї волі». <u>Класні збори</u> «Роль спілкування у встановленні довірливих стосунків між учнем, учителем, батьками». Конкурс на кращий щоденник і зошит. Всеукраїнський юнацький фестиваль «В об’єктиві натураліста».	Дискусія «Бути чи не бути громадянином України». <u>Усний журнал</u> «Легка дорога нікуди не веде». <u>12.02-</u> вечір відпочинку до дня Святого Валентина. Гра «Хто зверху?» Виготовлення газети «Англійська мова в колі сім’ї».	<u>15.02-</u> День пам’яті воїнів – інтернаціоналістів. Захід «Зустріч поколінь». <u>15.02</u> – Стрітення. «А вже весна, а вже красна!» - свято зустрічі весни. <u>17.02-</u> день спонтанного прояву турботи. <u>19.02</u> – лінійка – реквієм до Дня героїв Небесної Сотні. <u>21.02-</u> День рідної мови . Свято «У слові народу – золото правди». Акція «Годівничка». Конкурс творчих робіт «Я став лідером, тому що...»	Акція «Молоді люди управляють конфліктом». <u>Бесіда</u> «Вмійте цінувати кохання». <u>26.02</u> – вечір зустрічі з випускниками.
Індивідуальна підтримка морального розвитку особистості	Рольова гра «Комунікабельність – запорука мого успіху».	Бесіда "Тонкощі побуту"	Бесіда «Невизнаний авторитет – чи дійсно я розумію самого себе».	Уроки шляхетності.
Пізнай себе	Бесіда «Реакція молодого покоління на життєві труднощі».	Анкета «Чи конфліктна ви особистість». Зустріч із соціальним педагогом. «Карта мого життя».	Зустріч із психологом. Як ужитися з батьками.	Анкета «Ти і твій внутрішній світ».
За єдину Україну (національно –	Бесіда «Україно, матінко моя».	Проект «Чудеса рідного краю»(архітектурні пам’ятки України, заповідники).	Етнографічна вітальня «Люблю я свій народ, ціную його звичай».	Конкурс декламаторів «Любове моя – Вкраїно!»

<i>патріотичне виховання)</i>				
<i>Школа сприяння здоров'ю</i>	Стрес і здоров'я людини.	Культура харчування – корисні поради.	Зустріч з медичною сестрою. Аптечка. Основне призначення медпрепаратів і засобів, що містяться в аптечці.	Тренінг «Куріння і здоров'я».
<i>Безпека життєдіяльності</i>	Як поводитись під час хуртовини.	Як уникнути кишенькових крадіжок.	Бесіда «Увага : обірваний провід». Перша допомога при опіках.	<i>Пам'ятка</i> „Що ти маєш зробити, відчувши запах газу...”
<i>Робота з батьками</i>	Анкетування. «Що ви знаєте про насилля в сучасному світі».	Батьківський всеобуч. «Як формувати у підлітка впевненість у собі та підвищувати самооцінку».	Консультація – практикум. »Фізичне здоров'я підлітків: стан і тенденції».	Батьківські збори. «Підготовка та участь учнів в ЗНО -2016» 1. Стан організації та проведення ЗНО. Виступ Макаревича О.А. 2. Виступ психолога (Савельєвої І.О.) за темою зборів. 3. Виступ класного керівника спільно з вчителями з результатами успішності учнів.
<i>Робота з громадськістю</i>	Екскурсія до м.Яготин. Музей «Флігель Тараса Шевченка».			Зустріч з працівниками соціальних служб.

Березень – місячник родинного виховання «Тепло сімейного вогнища»

Мета: залучити батьків, усіх дорослих членів родини у виховний процес як рівноправних учасників, формувати педагогічну культуру сучасної сім'ї та допомога батькам у їхній психолого – педагогічній самостійності, розвиток інтересу до традицій свого народу, своєї родини.

Ціннісне ставлення до родини, сім'ї, людей

Девіз: «Без сім'ї нема щастя на землі».

	29.02 – 04.03 Тиждень пошанування жінки	07.03 – 11.03 Тиждень сім'ї та родинних традицій	14.03 – 18.03 Тиждень профорієнтації	21.03 – 25.03 Тиждень учнів
Основні виховні заходи	04.03 – концерт «Її величність жінка». Виставка стіннівок. Операція «Сюрприз для мами» (художні вироби, вітання). Ігрова програма «Симпатія з 1001 погляду». Виставка – конкурс стіннівок, присвячена творчості Т.Г.Шевченка. Тренінг «На порозі дорослого життя». Презентація «Особливості сучасної сім'ї».	Практичне заняття з елементами тренінгу «Як створити міцну і щасливу сім'ю». Фольклорне свято «Моя сім'я, моя родина в житті і долі України». 09.03. – читання поезій Т.Шевченка «Слово, пісня, душа Кобзарєва – окраса й суть мого життя». Конкурс сімейних плакатів «Цінності моєї сім'ї». Виставка творчих робіт «Захоплення моєї родини».	Бесіда за круглим столом «Сучасні вимоги до фахівців». Проект «Шлях до майбутнього». Практикум. Складання професійного резюме. Твір «Сто професій, сто доріг».	Анкетування «Що я зробив, коли б став директором гімназії». 22.03 – Свято зустрічі весни. Конкурс «Учень року». 25.03 – день учнівського самоврядування.
Індивідуальна підтримка морального розвитку особистості	Бесіда «Імідж сучасної людини»	Мистецтво спілкування: коли яке слово мовити.	.	Самоаналіз власної діяльності. Я і день самоврядування.
Пізнай себе	Тест «Наскільки ти неповторний»	Анкета «Вплив звичок на здоров'я». Зустріч із психологом. «Вибір професії – основна складова успіху».	Вивчення професійного спрямування учнів. Методика "Опитувальник професійної спрямованості"(ОПС Д.Голланда).	Анкета «Моральні пріоритети».
За єдину Україну (національно – патріотичне)	Театралізоване дійство «Україна від козацьких часів до сьогодення».	Заочна відео мандрівка «Країна, в якій я живу»	Джерела духовності мого краю (зустріч з видатними земляками).	Година спілкування «Українці – європейська нація».

<i>виховання)</i>				
<i>Школа сприяння здоров'ю</i>	«Наше здоров'я в наших руках». Практичні поради з сімейної скарбнички. Бесіда про загартування організму.	Бесіди «Як сказати «Ні!» і відстояти свою думку», «Твоя постава», «Як запобігти захворюванню очей».	Розучування вправ для формування правильної постави.	Основні групи харчових продуктів і планування харчування.
<i>Безпека життєдіяльності</i>	Поради медсестри «Перша допомога при ударах, вивихах».	10 головних правил безпеки.	Пам'ятка «Якщо ви розбили градусника».	Бесіди «Обережно! Крихкий лід». «Безпечна поведінка на дорозі». Проведення інструктажу з техніки безпеки та правил поведінки напередодні канікул.
<i>Робота з батьками</i>	Анкетування. «Системний контроль і вимогливість батьків до навчання дитини». Зустріч з батьками на святкуванні до Дня 8 Березня.	Розмова – діалог «Виховний ідеал української сім'ї».	Батьківський всеобуч. «Ваша дитина обирає майбутнє». Робота з батьківським комітетом: організація дозвілля школярів на час весняних канікул.	Опитувальник «Сімейні традиції».
<i>Робота з громадськістю</i>	Зустріч із працівниками служби у справах сім' та молоді Згурівської райдержадміністрації. Зустріч з працівниками центру зайнятості «Ярмарка професій».			

Квітень – місячник довкілля «Земля – наш спільний дім»

Мета: екологічне виховання дітей та молоді передбачає формування в них екологічної культури, усвідомлення себе частиною природи, почуття відповідальності за останню як національне багатство, основу життя на Землі, залучення вихованців до активної екологічної діяльності, виховання в них нетерпимого ставлення до тих, хто завдає шкоди природі.

Ціннісне ставлення до природи

Ціннісне ставлення до праці

Девіз: «Природа наша мати, треба її оберігати».

	04.04. – 08.04 Тиждень дружби	11.04 – 15.04 Тиждень безпеки життя	18.04 – 22.04 Тиждень екології	25.04 – 29.04 Дні праці та благоустрою
Основні виховні заходи	<u>04.04</u> – конкурс девізів про дружбу. <u>Вих.год.</u> «Ми жертви чи причини?». <u>07.04.-</u> День здоров'я Свято дружби в класах. Конкурс стіннівок про дружбу.	Свято «Вивчи Правила, знай і завжди їх пам'ятай» (правила дорожнього руху). <u>15.04</u> – конкурс малюнків до Дня космонавтики <u>Презентація</u> «Гармонія зі світом».	<u>Вих.год.</u> «Ми твої друзі, природо». Участь у районних акціях «День Землі», «День довкілля», «До чистих джерел», «Діти за гуманне ставлення до тварин». Всеукраїнський конкурс «Хліб очима дітей». Фотоконкурс «Краще подвір'я селища». Районна акція «Парад квітів біля школи». <u>18.04</u> – Всесвітній день пам'яток історії та культури. Бліц – інтерв'ю «Чи задовольняє тебе екологічний стан території школи, села?» <u>22.04-</u> День Землі.	<u>26.04</u> – день Чорнобильської трагедії. <u>Вих.год.</u> «Поріс чорнобилем Чорнобиль – бідою нашою поріс». Відкрита трибуна «Як я розумію екологічну проблему» <u>Трудовий десант</u> «Приберемо територію свого закладу». <u>Поетичні хвилини</u> «Поети сучасності про Чорнобиль». <u>Фотоконкурс</u> «Квіти – усмішка природи». Всеукраїнський конкурс дитячої творчості «Безпека в житті – життя у безпеці». День безпеки руху спільно з управлінням ДПС ГУМВС України в Київській області. <u>Районна акція</u> «Парад квітів перед школою», «Найкраще озеленення класної кімнати».
Індивідуальна підтримка морального розвитку особистості	Міні – твір «Коли я буду...»	Турнір ораторів «Промова на захист добра, милосердя, честі, любові».	Бережи свій час і час інших	Практикум "Складання моральних настанов людям майбутнього"
За єдину Україну (національно –	Проект «Поети мого краю».	Година спілкування «Для себе жити – тліти, для сім'ї жити – горіти, для народу жити – світити».	Дайджест «Що ти знаєш про Україну?»	Конкурс української патріотичної пісні «А найбільше я люблю Україну».

<i>патріотичне виховання)</i>				
<i>Пізнай себе</i>	Анкета «Моє життя в родині». Зустріч із соціальним педагогом «Природа в творах мистецтва».	Тест «Мотивація успіху і боязнь невдачі». (Модифікація опитувальника А.А.Реана).	Анкета «Здоровий спосіб життя». Зустріч із психологом. «Шлюб і подружні взаємини».	Заняття»Підліток у суспільстві».
<i>Школа сприяння здоров'ю</i>	Підбір способів активного відновлення організму після розумових та фізичних перевантажень.	Зустріч з медичною сестрою «Піраміда здорового харчування».	Інформаційне повідомлення «Життя і здоров'я людини в ситуації ризику».	Поради : як правильно працювати з комп'ютером.
<i>Безпека життєдіяльності</i>	Пам'ятка безпеки для попередження дитячого травматизму..	Бесіда »Як не стати жертвою терору».	Запобігання отруєнням хімічними речовинами.	Бесіда «Елементарні поняття про радіацію, її види та властивості.
<i>Робота з батьками</i>	Консультація – практикум.«Проблеми вільного часу й організація відпочинку дітей».	Батьківський всеобуч. «Як навчити безпеці у віртуальному світі».	Анкетування «Вплив родинної атмосфери на успішність дитини».	Батьківські збори.«Випускник - 2016». Питання для обговорення: 1) значення родини у відповідальні моменти життя, 2) психологічна інформація «Виховання відповідальності в дорослих дітей».
<i>Робота з громадськістю</i>	Екскурсія до парку – музею «Київ у мініатюрі» м.Київ Зустріч з працівниками МНС Екскурсія «Екологічна стежка» вулицею села.			

Травень – місячник національно – патріотичного виховання

Мета: привернути увагу учнів до життєвих проблем ветеранів війни, збереження історичної пам'яті народу, організувати шефську допомогу ветеранам.

Ціннісне ставлення особистості до суспільства і держави

Девіз: «Моя Україна – вільна держава, я з нею пов'язую долю свою».

	03.05 – 06.05 Тиждень пам'яті	10.05 – 13.05 Тиждень здоров'я	16.05 – 20.05 Тиждень полікультурної багатомовної особистості	23.05 – 27.05 Тиждень дітей
Основні виховні заходи	Кл. год. «І пам'ятає світ врятований». Конкурс малюнків «Мирна Україна». Операція «Ветеран живе поруч». Акція »Парад квітів біля школи». Участь у районному святі, присвяченому Дню Перемоги. Твір – роздум «Ніхто не забутий, ніщо не забуте». <u>06.05</u> – акція «Парад квітів біля школи». <u>08.05</u> – День Матері. «Берегиня роду людського». «Пам'ятаємо...» Фотовиставка про подвиги героїв «Небесної сотні».	Конкурс гімнастичних вправ для ранкової зарядки «Дружу з гімнастикою». <u>11.05</u> – свято скакалки і м'яча. Вих.год.»Моральні цінності - життєві орієнтири». <u>12.05</u> – конкурс «Мої правила здоров'я». <u>13.05</u> – військово – патріотичні змагання «Сміливі, спритні, умілі». Усний журнал «Здоров'я – головне багатство». Лекція «Любов, шлюб, сім'я і здоров'я». День безпеки життєдіяльності спільно з головним управлінням ДСНС України в Київській області Згурівського сектору.	Круглий стіл «Народ, як одна сім'я», хоч мова в них різна». Година спілкування "Виховання особистості в полікультурному суспільстві". Класні збори – підсумки роботи за рік. Бліц – інтерв'ю «Як ти впливаєш на природу?»	Конкурс малюнків на асфальті «Дитячі мрії». Військово – патріотична спортивна гра «Джура – Сокіл». Свято останнього дзвоника. Виставка дитячих робіт. Твір «Юнацтво, сповнене надії».
Індивідуальна підтримка морального розвитку особистості	Бесіда «Моральна краса твого друга – дзеркало твоєї власної душі».	Бесіда «Немає прав без обов'язків».	Бесіда «Людина завжди повинна йти вперед».	Практикум «Прислів'я, приказки про моральні цінності людей».
Пізнай себе	Анкета «Моя думка про себе». Зустріч із психологом. «Підводні камені азартних ігор».	Анкета "Рівень громадянської активності".	Заняття «Вибір професії».	Зустріч із соціальним педагогом «На перехресті».
За єдину Україну	Урок – реквієм «Ваш світлий	Твір – роздум «Соборна мати	Фотоконкурс «На Захист	Бібліотечний урок «Світ подвигу

(національно – патріотичне виховання)	подвиг незабутній».	Україна».	Вітчизни».	невичерпний».
Школа сприяння здоров'ю	Ток – шоу «Твоє життя – твій вибір».	Тренінг «Секрети спілкування».	Твір – роздум – власне здоров'я у власних руках.	Сучасна цивілізація і людина – список якостей важливих для спілкування.
Безпека життєдіяльності	Бесіда «Як діяти під час грози», «Небезпечна блискавка»	Пожежі в лісі, в полі, на болоті – причина недбалої та байдужої людської діяльності. Бесіда «Обережно : Собака!».	Бесіда про безпечний відпочинок на природі, як правильно засмагати і купатися. Вікторина «Правила безпеки переходу вулиць».	Проведення інструктажів: - про безпеку поведінки на дорогах, - про безпеку на воді, - про безпеку у походах, у лісі.
Робота з батьками	Консультація батькам окремих учнів про успішність у навчанні з приводу закінчення навчального року.	Батьківський всеобуч.»Співчуття, співпереживання та допомога дитині – гарантія злагоди й благополуччя в родині».	Написання подяк батькам за виховання дітей, активну участь у житті НВК, класу.	Зустріч з батьками на святі «Останнього дзвоника». Батьківський комітет. Організація ремонту класу.
Робота з громадськістю	Зустріч з ветеранами Великої Вітчизняної війни, учасниками бойових дій. Зустріч з представниками відділу освіти, головою Згурівської райдержадміністрації, ветеранами праці та іншими гостями на святі «Останнього дзвоника».			

Методичні рекомендації щодо планування розділу плану виховної роботи з учнями «Я і моє здоров'я»

Мета. Формувати потребу застосовувати в повсякденному житті набуті знання, навички, уміння з метою збереження і зміцнення здоров'я.

Класний керівник

1. Прогулянки, дні колективного відпочинку.
2. Випуск газет з пропагандою «За здоровий спосіб життя».
1. Періодичне анкетування з вивчення рівня знань учнів з питань формування здорового способу життя.
2. Інтегровані заняття (вч. музики, образотворчого мистецтва, хореографії, етики) «Духовний світ людини. Його вплив на здоров'я».
3. Профорієнтація «Медичні спеціальності: лікар, медсестра, фельдшер, акушер, лаборант, санітар».
4. Класні збори «Морально-психологічний клімат у колективі та шляхи його оздоровлення».
5. Поради «Як правильно готувати уроки та готуватися до державної підсумкової атестації».
6. Конференція «Щастя і здоров'я».
7. Екскурсія «Лікарські рослини нашої місцевості».
8. Свято «Природа – наша мати, ми – її діти, разом нам радіти».
9. Практичні поради «Як з користю для здоров'я можна організувати свій відпочинок».
10. Правила особистої, побутової, виробничої та соціальної гігієни. Вечір відпочинку «В здоровому тілі – здоровий дух».
11. Година спілкування «Про красу зовнішню і внутрішню».
12. Дні чистоти.
13. Дні здоров'я.
14. Конкурс «Мій характер у малюнках».

15. Класна година «Здорові звички – здоровий спосіб життя».
16. Диспут «Я серед людей – це проблема».
17. Усний журнал «Бережіть здоров'я змолоду».

Медична сестра

1. Бесіда «Харчування та здоров'я. Основні помилки харчування».
2. Бесіда «Сон. Правила сну».
3. Практичне заняття «Способи регуляції дихання».
4. Практичні поради «Сприяння нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту».
5. Практичне заняття «Методика оздоровчого дихання.»
6. Бесіда «Мій режим дня».
7. Поради «Застосування лікарських рослин для зменшення впливу радіації».
8. Лекційне заняття «Медико-гігієнічні аспекти статі. Фізичний розвиток, статеве дозрівання».
9. Практичні поради «Вживання садово-городніх культур з метою посилення імунітету організму».
10. Бесіда – «Загартування як метод підвищення адаптаційних можливостей організму».

Лікар-травматолог

1. Комплекс вправ для профілактики порушень постави.
2. Вправи, які відновлюють рухомість суглобів після сну.

Лікар-масажист

1. Будова м'язів, їх функція.
2. Фізіологічні та валеологічні основи масажу.
3. Вправи для виправлення (корекції) сутулості.

Лікар-терапевт

1. Практичні поради «Зміцнення серцево-судинної системи».
2. Практична робота «Визначення та оцінка частоти серцевих скорочень».
3. Практична робота «Визначення та оцінка життєвої ємності легень».
4. Практична робота «Вимірювання артеріального тиску».

Лікар-офтальмолог

1. Практичні поради «Контроль за гостротою зору. Корекція порушень зору».
2. Практична робота «Визначення акомодації ока».

Лікар-невропатолог

1. Діагностика невротичних розладів.

Зустріч з лікарем-хірургом, гінекологом, венерологом, інфекціоністом.

Ветеринар-лікар

1. Правила утримання свійських тварин.
2. Принципи попередження і надання першої само- і взаємодопомоги при укусах тварин.

Вчитель фізичної культури

1. Спартакіада народних ігор.
2. Свято улюбленої гри.
3. Веселі старти.
4. Ранкова зарядка.
5. Свято здоров'я.
6. Велокрос.
7. Розучування та проведення козацьких рухливих ігор та забав.

Вчитель хімії та біології

1. Визначення хімічного складу води. Побутові засоби покращення питної води.
2. Зустріч з працівниками аптеки.
3. Лекційне заняття «Біологічна енергія як важливий чинник здоров'я».
4. Бесіда «Негативний вплив на організм людини комплексної дії різних видів забруднення навколишнього середовища».
5. Практичні поради «Підвищення стійкості скелету в умовах радіаційного довкілля».
6. Конференція «Значення тваринного та рослинного середовища для людини, її здоров'я».

Практичний психолог

1. Стосунки між людьми та їх вплив на здоров'я.
2. Шляхи вирішення конфліктів.
3. Шляхи досягнення гармонії між «Я» і суспільством.
4. На шляху до себе. Пошуки смислу життя.
5. Вплив стресу на здоров'я людини. Поради щодо уникнення стресових ситуацій.
6. Депресія як наслідок соціального життя.
7. Психологічний захист. Прийоми психологічного захисту.
8. Аутотренінги.
9. Типи нервової системи.
10. Індивідуальні та соціальні ознаки унікальності індивіда.

Вчитель Київщинознавства

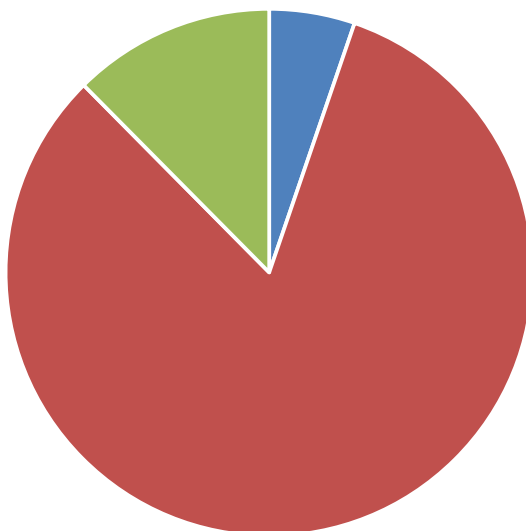
1. Визначення свого родоводу, його значення для здоров'я.

2. Основи народної медицини.
3. Соціально-етнічні ознаки здоров'я населення. Зустріч з працівниками статистичного відділу лікарні.
4. Українські народні традиції, обряди та здоров'я людини..
5. Культура харчування населення України.
6. Застосування народних методів і засобів захисту від застуди.
7. Валеологічна спадщина козацтва.

Відділ у справах сім'ї та молоді

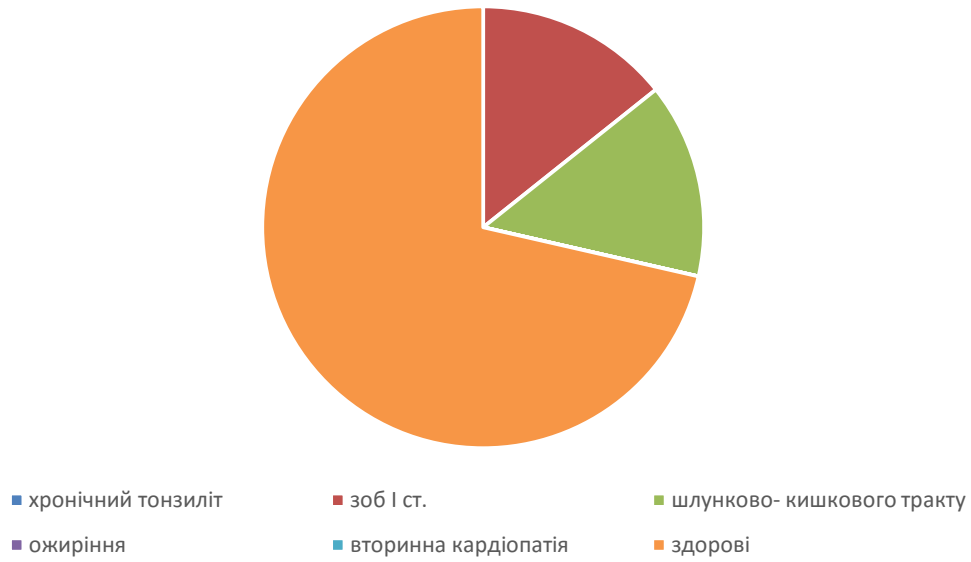
1. Засади добрих взаємин у сім'ї.
2. Етика здорових сімейних стосунків.

Виконання ранкової зарядки учнями Згурівського НВК

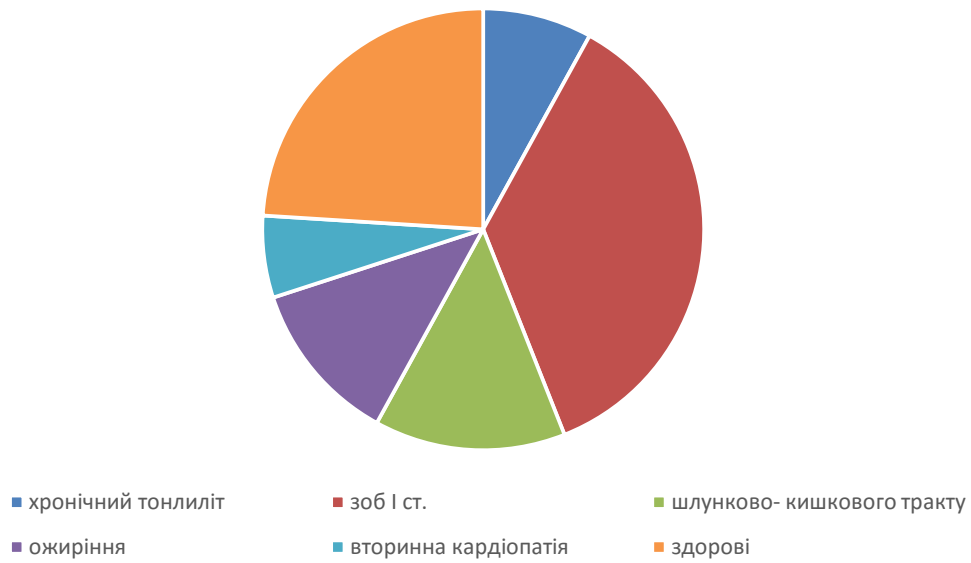


- Учні, котрі не виконують ранкову зарядку
- Учні, котрі виконують ранкову зарядку
- Учні, котрі не пропустили зарядку жодного разу

Структура захворюваності учнів 11 класу



Структура захворюваності учнів Згурівського НВК





Динамічні паузи на уроках

Динамічні паузи або фізкультурні хвилинки проводяться обов'язково в кожному класі. Комплекс вправ не бажано часто змінювати, щоб не витратити час на пояснення, як виконувати вправи. Ефективніше, якщо вправи вивчаються заздалегідь. Можна супроводжувати спокійною музикою, яка дає можливість відпочити, але не збуджує, щоб спокійно перейти до навчального процесу. Проводиться через 20 – 25 хвилин від початку уроку.

1-й урок

Пробуджуємо свій організм. Масаж вух

1 вправа. Вушні раковини тягнемо вниз так, щоб відтягнулось внутрішнє вухо. Легке розслаблення чергуємо з більш вираженою напругою. Потім аналогічно тягнемо вушні раковини вгору.

2 вправа. Беремося за середину вушної раковини. Тягнемо в боки і трохи назад від зовнішнього слухового проходу. З кожним разом відтягуємо вуха як можна далі. Якщо у вусі виникає відчуття розтягування, ви все робите правильно.

3 вправа. Беремо вуха повністю в руки. Робимо кругові рухи. Вуха починають горіти, це добре. Слідкуємо, щоб плечі були виправлені.

4 вправа. Змінюємо захват вушної раковини долонею. Основою великого пальця міцно притиснути до рук таким чином, щоб усередині виникло відчуття вакуума (долоні зручно повернути так, щоб пальці були спрямовані назад). Виконуємо кругові рухи вперед-назад.

5 вправа. Для тих, у кого немає порушень барабанної перетинки. Рухи зупиняємо, ще міцніше притискуємо долоні до вух і різко відриваємо їх, щоб у вусі пролунав хлопок.

2-й урок

Гімнастика для кистей рук

Кожний рух повторюємо 6-8 разів.

1 вправа. Стискаємо – розтискаємо кулаки. Вправа виконується у двох варіантах: спочатку акцент робиться на стискання пальців у кулаки, потім – кидальні рухи, при чому пальці потрібно повністю випрямляти.

2 вправа. Кожним пальцем по черзі виконуємо рух, ніби даємо щигля по лобі.

3 вправа. Акцентуємо увагу на променево-зап'ястному суглобі. Руки витягнути вперед паралельно підлозі, кисті спрямовані вбік тулуба. Кінцівки пальців тягнемо до себе. Робимо декілька чергувань напруги і легкого розслаблення. Аналогічно робимо вправу в протилежному напрямку. Плечі розправили, «М'язовий корсет», посмішка.

4 вправа. Руки витягнуті вперед, паралельно підлозі, кисті направлені долонями вниз також паралельно підлозі. Розводимо долоні вбік мізинця (декілька рухів), потім долоні зводимо до великого пальця.

5 вправа. Кисті стиснуті в кулаки, повертаємо по колу максимального діаметра, спочатку в один, потім у інший бік.

3-ій урок

Гімнастика для плечових суглобів

Кожну вправу повторюємо 5-6 разів.

1 вправа. Випрямлену руку, яка вільно опущена вздовж тулуба, обертаємо у фронтальній площині перед собою. Швидкість обертання поступово нарощуємо. Тренуємо по черзі 2 плечових суглоби. Кожну руку обертаємо спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

2 вправа. Голова прямо. Плечі тягнемо вперед назустріч один одному. Даємо легке розслаблення і повторюємо рух із посиленням напруги.

3 вправа. Голова прямо. Плечі відводимо назад, лопатки рухаються одна до одної.

4 вправа. Плечі тягнемо вгору, прагнемо дотягнути їх до вух, трохи послаблюємо напругу і знов підтягуємо до вух. Аналогічно робимо вправу на опускання плечей униз, чергуючи напругу з розслабленням.

5 вправа. Голова прямо. Руки випрямлені вздовж тулуба. Розвертаємо їх долонями вгору і «вгвинчуємо» руки в підлогу. До роботи залучені променево-зап'ясний, ліктьовий і плечовий суглоби. Даємо легке розслаблення та повторюємо рух із посиленням напруги. Розвертаємо руки в протилежний бік і виконуємо вправу аналогічно.

6 вправа. Трясемо руками, розслаблюємо м'язи. Пам'ятаємо, що на напругу треба робити видих, а на розслаблення – вдих.

7 вправа. Руки перед грудьми зціплюємо в замок. Корпус прямий, положення зафіксоване. Рухаються тільки голова та плечі. Погляд направляємо вправа, потім вправа повертаємо голову, права рука починає вправо тягнути ліву. Доходимо до упору з напругою. Потім послаблюємо напругу і знов повторюємо рух. 5-6 таких напружень - і переходимо вліво (зараз ліва рука тягне праву вліво).

4-й урок

Гімнастика для шиї

Вправи повторюються 5-6 разів.

Робота з шийним відділом хребта нормалізує внутрічерепний тиск, покращує зір, слух, пам'ять, підвищує працездатність.

1 вправа. Корпус прямий, підборіддя опущене на груди. Витягуємо голову і шию вперед, чергуючи напругу і розслаблення.

2 вправа. Корпус прямий, голову трохи відхиляємо назад, підборіддя направлене до стелі. Тягнемо підборіддя угору, потім рух припиняємо, дещо послаблюємо напругу і знов тягнемося вгору.

3 вправа. Хребет постійно прямий плечі під час виконання вправи не рухаються. Голову нахиляємо вправо (не повертаємо!) і без особливих зусиль намагаємося вухом доторкнутися плеча.

4 вправа. Стоїмо рівно. Голова прямо, дивимося перед собою. Навколо носа, як навколо нерухомої опори, починаємо голову повертати вправо. Підборіддя при цьому зміщується праворуч, трохи вперед і вгору.

5 вправа. Кругові рухи головою. Виконується обережно, щоб не перевантажити м'язи шиї.

6 вправа. Корпус прямий. Стоїмо рівно. Голова на одній лінії з хребтом. Повільно відводимо погляд праворуч, потім повертаємо голову, і так до упору. Намагаємося побачити, що знаходить за спиною, кожного разу з додатковими зусиллями намагаємося збільшити кут повороту. Голову не піднімаємо вгору, підборіддя біля плеча. Робимо декілька таких рухів у один бік, потім у інший не перенапружуйтеся!

5-й урок

Гімнастика для верхнього грудного відділу хребта

1 вправа. Стоїмо рівно. Спина пряма. Поперек нерухомий. Плечі вперед, руки прямі, внизу, зціплені в замок. Підборіддя притиснуте до грудей. Руками направляємося вниз, а задньою поверхнею шиї – уверх. Плечі – назустріч одне одному. Підборіддя тягнемо до пупка, не відриваючи від грудей. Дихання не

затримуємо! Верхня частина хребта утворює форму дуги. Уявіть, що ви стали схожі на їжака, котрий несе на спині свої запаси. Повторюємо рухи 6-7 разів.

2 вправа. Виконуємо вправу аналогічно попередній. Випрямлені руки, які зціплені позаду, тягнемо вниз, лопатки намагаємося звести. Плечі не піднімаємо, голову тримаємо прямо. У цьому положенні вигинаємо верхню частину спини, груди вигинаються колесом. Грудиною пориваємося вгору.

3 вправа. Хребет прямий. Поперек не рухомий. Руки зігнуті в ліктях. Одне плече піднімаємо, друге опускаємо, голова опускається в бік плеча, яке рухається. Не змінюючи положення, чергуємо напруження з легким розслабленням і кожного разу намагаємося трохи більше зігнути тулуб. Ту ж вправу виконуємо в іншому напрямку. Дихання не затримуємо, не нахиляючись.

4 вправа. Хребет прямий. Голова нерухома, руки вздовж тулуба. Опускаємо плечі, тягнемося руками до підлоги. Уявіть, що вам на плечі поклали важкий мішок. Хребет під такою вагою згинається, як стиснена пружина. Тримаємо цю вагу, додаємо зусиль, допомагаємо собі рухом плечей униз. Потім скинули мішок, плечі піднімаємо до упору, маківкою тягнемось до стелі, хребет розтягується. Декілька разів по черзі робимо рух плечима вгору – і розслаблення.

5 вправа. Виконуємо кругові рухи плечима, об'єднуючі при цьому попередні вправи. Плечові суглоби обертаємо спочатку вперед, потім у протилежний бік.

6 вправа. Хребет – це вісь оберту. Ноги на ширині плечей, стопи притиснуті до підлоги паралельно одна одній, кисті на плечах, лікті розведені в сторони, дивимося прямо перед собою. Послідовно повертаємо очі, голову, плечі, груди. Живіт, стегна, ноги нерухомі. Правий лікоть відводимо праворуч і тягнемо за собою ліву руку. Якщо живіт і стегна слідує за рухом у право, - це помилка. Напруга виникає в плечовому поясі і верхньогрудному відділі хребта. Кожного разу новий рух дає додаткове напруження. Аналогічно виконуємо вправу ліворуч.

6-й урок

Гімнастика для всього хребта.

Хребет – вісь для всіх рухів. Голова знаходиться на одній лінії з хребтом. Рухи плавні, болю допускати не потрібно. Дихання не затримується.

1 вправа. Ноги на ширину плечей, стопи притиснуті до підлоги паралельно одна одній. Коліна трохи зігнуті, руки на передпліччях. Починаємо плавний, послідовний поворот корпуса до упору праворуч (очі, голова, плечі, груди, живіт, стегна, таз, ноги – усе, крім стоп). Потім додаємо зусиль, створюємо напруження, повертаючись далі. Легке розслаблення і знов напруження, і так декілька разів. При кожному напруженні робимо повільний видих, після чого повертаємось у початкове положення.

2 вправа. Ноги ширше плечей, стопи притиснуті до підлоги паралельно одна одній, корпус нахилений уперед під кутом 45 градусів, спина пряма, руки на передпліччях. Починаємо поворот хребта праворуч: очі, голова, груди, живіт, стегна, таз повертаються до стелі, при цьому лікоть правої руки «дивиться» вгору. Чергування напруги і легкого розслаблення дозволяє поступово збільшити кут праворуч. Виконавши декілька чергувань, плавно і поступово повертаємось у початкове положення. Можна випрямити корпус!

3 вправа. Ноги ширше плечей, стопи притиснуті до підлоги. Спина пряма, відхилена назад, підборіддя направлене до грудей, руки на передпліччях. Вправа виконується аналогічно 2 – їй, але при повороті корпуса праворуч ведучий лікоть направляється вниз, а очі дивляться через плече на ліву п'яту.

При виконанні вправи з нахилом назад у лівий бік дивимось через плече на праву п'ятку. При цьому погляд відводимо праворуч, голова, плечі, груди повертаються навколо осі хребта і розвертаються до стелі. Підборіддя опущене. Потім, не змінюючи положення хребта, обертаємось ліворуч у зворотній послідовності. При цьому лівий лікоть стає ведучий, він іде вгору, назад і вниз, а правий відповідно вгору. Дивимось через ліве плече на праву п'ятку. Щоб повернутися у початкове положення, робимо зворотний поворот тулуба праворуч.

4 вправа. Робимо декілька глибоких вдихів і видихів.

5 вправа. Потягування та розслаблення.

7 урок

Загальна гімнастика

1 вправа. Нахили ліворуч, праворуч, уперед, назад.

2 вправа. Присідання.

3 вправа. Стрибки по черзі на одній нозі.

4 вправа. Одночасне стискування – розтискування пальців на ногах і руках.

5 вправа. Масаж пальців на руках. Послідовно стискаємо пальці від мізинця до великого декілька разів, а потім – від вказівного до мізинця.

6 вправа. Розтираємо кісті рук (як умивання рук).

7 вправа. По черзі стискаємо пальці з боків.

8 вправа. Стискаємо пальці в замок і витягуємо руки перед собою, потім вивертаємо замок із пальців від себе долонями вгору, потім до себе долонями вгору.

9 вправа. Потягування і розслаблення.

Гімнастика для очей

Слугує не тільки профілактикою порушення зору, а ще й лікує неврози, підвищений черепно-мозковий тиск.

1. Вертикальні рухи очей вгору – вниз.
2. Горизонтальні рухи вправо – вліво.
3. Обертання очей з стрілкою годинника і проти неї.
4. Закрити очі й уявити райдуги по черзі.
5. На дошці перед уроком накреслити лінію (спіраль, ламану, коло).
6. Пропонується очима намалювати ці фігури декілька разів у одному, потім у зворотному напрямку.

На початку робочого дня можна провести масаж біологічно активних точок обличчя та голови у такій послідовності:

1. Точка на лобі між бровами («третє око»).
2. Парні крайні точки крил носа.

3. Точка посередині верхнього краю підборіддя.
4. Парні точки у скроневих ямках.
5. Три точки на потилиці в заглибленнях.
6. Парні точки в області козелка вуха.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. – К., Либідь, 2003.
2. Бойко О.В., Литвиненко Е.С., Страшко С.В. Розвиток мотивації до здорового способу життя: інформац.-метод. посіб. / О. В. Бойко, Е. С. Литвиненко, С. В. Страшко. – К.: Програма розвитку ООН. – 166 с.
3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'я зберігаючи технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6. 4.
4. Дюба І В. Робота над проектами як засіб соціалізації учнів. - ж-л «Виховна робота в школі». - №5, 2008.
5. Є.М.Бачинська, Ю.М. Г.Половинчак, Н.В.Яременко – Біла Церква, КОШПОК, 2003.
6. Єрмакова Т. Етапи розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) [Текст] / Т. Єрмакова //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 29-36.
7. навчальних закладів України. 2011 рік.
8. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти: [наук.-метод. зб]. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 5-12.
9. Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх
10. Поліфаст, 2007. – 460 ст.
11. Свято у школі: Навчально-методичний посібник (част.І), Укладачі:
12. Семенова Н. Технологія проектування школи сприяння здоров'ю. //Виховна робота - 2007 – №4 с.4-16.
13. Семеркова Л. Складова соціалізації учнів на уроках основ здоров'я через використання методики розвитку критичного мислення. //Виховна робота - 2009 – №3 с.2-16.

14. Смірнов Н. К. Здоров'язберігаючи освітні технології в сучасній школі. - М.: АПК і ПРО, 2002. - с. 62.
15. Сорока Г.І., Черновол-Ткаченко Р.І., Річний цикл шкільних свят. – Харків, НМЦ «СД», 2002.
16. Тянтова В., Здоров'я це ніщо, але без здоров'я все ніщо.//Шкільний світ – 2010 - №40 с.15-18.
17. Цимбал Н.М. Практикум з валеології [Текст] / Н.М. Цимбал. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2000. – 168 с.
18. Черненко Т., Кійло О., За здоров'ям в школу.// Завуч – 2008 – №19.
19. Швед О., Здоровий спосіб життя/Школа рівних можливостей – навчально-методичний посібник/ Під заг. ред. Ковалко Т.В., Колос Л.Є. – К., 2001 – 201с.
20. Язловецький В.С. Формування валеологічних знань та навичок здоров'я в учнів на уроках фізкультури [Текст] / В.С. Язловецький, В.О. Поярков, Ю.М. Івасюта. – Кіровоград, 1995. – 150 с.
21. Яременко Н.В. Дозвіллєзнавство: Навчальний посібник. - Фастів:
22. www.tvereza.info веб-сайт «Твереза Україна».
23. <http://www.esc.lviv.ua/fast-fud-krok-do-smerti/>
24. веб-сайт «Секрети світу»
25. <http://freesoftspace.com/ua/articles/znachennya-i-vpliv-kompyutera-na-ditinu.html> веб-сайт «Free soft space»
26. http://lubchenko.blogspot.com/2007/05/blog-post_14.html
27. веб-сайт «Здоровенькі були».
28. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоров'язберігаючи освітні технології.

Фотоматеріали



Класний керівник проводить тренінг з восьмикласниками



Обговорення результатів тренінгу



Фізкультхвилинка в класі



Аутотренінг



Рефлексія



Виступ на методичному об'єднанні



Команда учнів 11 класу перемагає в конкурсі перетягування каната



Рій «Нашадки Небесної сотні»