

УДК 37.016
ББК 74.200.55
М18

Серія «Позашкільна робота»
Заснована 2005 року

Рецензенти:

О. В. Кабацька, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри валеології, молодший науковий співробітник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, керівник гуртка розвитку особистості «Стиль життя» відділу «Центр валеологічних знань» КЗ «Харківський обласний Палац дитячої та юнацької творчості», член Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів»;

С. М. Дригайло, учитель біології, основ здоров'я ЗОШ №100 ім. А. С. Макаренка, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист, магістр освіти, м. Харків.

Малашенко М. П.

М18 Тиждень основ здоров'я. 5–9 класи. Найкращі сценарії. — Х. : Вид. група «Основа», 2012. — 287 [1] с. — (Серія «Позашкільна робота»).

ISBN 978–617–00–1265–4

У посібнику зібрані найкращі сценарії, які допоможуть у проведенні тематичного тижня основ здоров'я у 5–9 класах. До збірки включені плани тематичного тижня, оригінальні позакласні заходи, методичні рекомендації до їх проведення.

Призначені для вчителів основ здоров'я, соціальних педагогів, вихователів.

УДК 37.016
ББК 74.200.55

Навчально-методичне видання

**ТИЖДЕНЬ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я. НАЙКРАЩІ СЦЕНАРІЇ
5–9 КЛАСИ**

Автор-укладач:
МАЛАШЕНКО Марина Павлівна

Головний редактор *В. М. Андрєєва*
Технічний редактор *О. В. Лебедева*
Коректор *О. М. Журенко*

Підп. до друку 23.02.12. Формат 60×90/16. Папір газет.
Друк офсет. Гарнітура Шкільна. Ум. друк. арк. 18,00. Зам. №

ТОВ «Видавнича група «Основа»»
61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66, тел. (057) 731–96–33
e-mail: office@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007.

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада+»
м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757–98–16, 757–98–15

ISBN 978-617-00-1265-4

© Автор-укладач Малашенко М. П., 2012
© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2012

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ I Методичні аспекти «Тижня здоров'я» (Л. О. Гаєвська, М. П. Малашенко).....	7
РОЗДІЛ II Матеріали для позакласних заходів	26
5 КЛАС	26
Вікторина «Мозаїка безпечного життя» (О. В. Савельєва)	27
Презентація «Знайомтеся: овочі!» (М. П. Малашенко) ...	36
Кулінарне шоу «Смачні рецепти здоров'я» (М. П. Малашенко)	51
Тренінгове заняття «Дружба — це...» (С. Ю. Овчаренко)	60
6 КЛАС	65
Заняття з елементами тренінгу «Сім'я і здоров'я» (С. О. Свинаренко)	66
Змагання «Нащадки Прометея» (Н. М. Артющенко, М. П. Малашенко)	71
Пізнавально-розважальний захід «Рідня Цибуліно на сторожі здоров'я» (М. П. Малашенко)	82
Виріб «Лійка для цікавого носа» (за ідеєю С. Ходячих)	102
Закладка «Цибулінка» (за ідеєю С. Ходячих)	103
Вікторина «Океан життя» (В. Г. Сердюк).....	104
Телемарафон «Здоров'я — понад усе!» (для учнів початкових класів) (Л. В. Власенко)	111
7 КЛАС	122
Заняття з елементами тренінгу «Способи подолання конфлікту» (С. О. Свинаренко, М. П. Малашенко)	123
Інформаційно-аналітичне дослідження «Незвичайні цілителі поруч із нами» (Автор-укладач: Ю. Ю. Самолук)	130

Гра-конкурс «Подорож поотягом “Здоров’я”» (Автор-укладач: Н. О. Холодова)	149
Година спілкування «Досягни гармонії, пізнавши себе» (О. М. Жадан, М. П. Малащенко)	159
8 КЛАС	173
Тренінг «Учимося бути толерантними» (Л. В. Толстоїятова)	174
Інтерактивна година спілкування «Віртуальна безпека» (Автор-укладач: В. Я. Богданова)	184
Виступ шкільної агітбригади «Здоровенькі були!» (О. І. Соколова, Т. В. Нікуліна)	194
Заняття з елементами тренінгу «Підступність „зеленого змія”» (Автори-укладачі: О. М. Касьян, М. П. Малащенко)	201
Тренінг «Знай свої права» (Н. І. Будник, М. П. Малащенко)	215
9 КЛАС	221
КВК «Дорожче за золото» (Автор-укладач: В. О. Слюніна)	222
Тренінгові заняття «Профілактика наркотичної залежності у підлітків» (Автор-укладач: Ю. І. Чернецька)	229
П’єса «Суд над шкідливою звичкою» (В. В. Ветлугіна)	237
Тренінг «Уперед, до успіху!» (О. М. Жадан, М. П. Малащенко)	244
Загальношкільний марафон «Здорово бути здоровим!» (Л. В. Артюшенко)	258
ДОДАТКИ	270
Додаток 1	270
Додаток 2	270
Додаток 3	282
Додаток 4	282
Додаток 5	283
Додаток 6	284
Додаток 7	284
Додаток 8	285
Додаток 9	285
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	286
РЕКОМЕНДОВАНА І ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	288

ПЕРЕДМОВА

Здоров’я населення — показник добробуту суспільства, тому його збереження є завданням державного рівня. Особливої уваги потребують діти і молодь, бо вони наше майбутнє. Важливим є усвідомлення юними громадянами цінності здоров’я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування на цих засадах індивідуальної поведінки.

Якщо молода людина дотримує здорового способу життя, то вона розуміє наслідки своїх учинків, вміє відмовлятися від сумнівних пропозицій, може відстоювати свої права, здатна отримувати й використовувати інформацію, необхідну для збереження власного здоров’я.

Загальноосвітні заклади є ідеальним місцем для проведення заходів щодо пропаганди здорового способу життя та виховання культури здоров’я молоді.

Як сформувати основи здорового способу життя через освіту? Як методично грамотно спланувати й провести цікаві масштабні заходи з використанням здоров’язбережувальних технологій? Як створити емоційно сприятливу атмосферу навчання, сформувати в учнів усвідомлення цінності здоров’я та життя, навичок безпечної поведінки? Відповіді на ці запитання ви знайдете в нашій книзі. Вона створена зусиллями педагогів-практиків України з метою наукового, інформативного та психолого-педагогічного вдосконалення навчально-виховної роботи ЗНЗ щодо проблем пропаганди здорового способу життя серед учасників навчально-виховного процесу.

Перший розділ збірника розкриває теоретико-методичні аспекти щодо організації та проведення свята Здоров’я, подає орієнтовний загальношкільний план тематичного тижня, орієнтовні плани для кожної паралелі.

У другому розділі ви знайдете різноманітні за формою, змістом і метою оригінальні розгорнуті конспекти і сценарії пізнавально-розважальних заходів для учнів з урахуванням вікових особливостей: інтерактивних годин спілкування, КВК, вікторин, конкурсів, змагань, тренінгів, інсценізацій, вистав тощо.

Збірник містить додатки, подає рекомендовану та використану літературу, відомості про авторів.

Якщо в обладнанні заходу вказано наявність презентації за темою, її повну версію дивіться на сайті www.osnova.com.ua

У посібнику особливу увагу приділено впровадженню принципу наступності між початковою та середньою школою. На заходи запрошують учнів окремих вікових категорій, особливо якщо вони є членами клубу захоплень.

Учні старших класів проводять просвітницьку роботу серед учнів початкової школи щодо здорового способу життя. Так, за планом відповідальні представники 5, 6, 8-х класів готують свої заходи для учнів початкової школи в понеділок, середу, п'ятницю. Учні 5–6-х класів запрошують на заходи, які проводять учні 6 і 7-х класів у вівторок та четвер. Дев'ятикласники у понеділок запрошують учнів 7–8-х класів підтримати команди під час гри КВК «Дорожче за золото», а у четвер переглянути п'єсу «Суд над шкідливою звичкою».

Вагомим результатом тематичного тижня має бути розвиток життєвих навичок учнів, зокрема уміння ухвалювати раціональні рішення, розв'язувати проблеми, протистояти негативному психологічному впливу, долати емоції та стрес, а також розвивати співчуття.

Набуті під час заходів знання, установки і вміння сприятимуть здоров'ю, безпеці, розвитку і життєвому успіху школярів. Крім фізичних, велике значення мають духовні й соціальні чинники здоров'я. Дітей слід учить бути доброзичливими, уникати конфліктів, повсякчас творити добро.

Висловлюємо щиро подяку за творчу співпрацю Н. О. Холодовій, Л. В. Власенко, О. М. Жадан, а також усім тим, хто допомагав педагогам долати шлях від рукописного конспекту до публікації в збірнику.

Сподіваємося, що матеріали збірника стануть у пригоді заступникам директорів навчальних закладів з НВР, керівникам методичних об'єднань, учителям, педагогам-організаторам, класним керівникам, соціальним педагогам, практичним психологам, студентам-практикантам. Ознайомлення з надбаннями творчих педагогів України, які мають бажання й потребу продукувати власний досвід колегам, забезпечить вашу професійну компетентність.

М. П. Малашенко, керівник проекту «Тиждень основ здоров'я в школі. 5–9 класи», викладач кафедри фізичного виховання Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», спеціаліст вищої категорії, старший учитель, валеолог

РОЗДІЛ I МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ «ТИЖНЯ ЗДОРОВ'Я»

Л. О. Гаєвська, М. П. Малашенко

СЕРЙОЗНО ПРО ГОЛОВНЕ

За останні роки в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення здоров'я серед учнівської молоді. Збільшилася кількість школярів з наявністю різних хронічних соматичних захворювань, неврозів та інших психічних розладів. Серед них спостерігаються вияви відсутності сенсу життя, жорстокості, байдужості, схильності до правопорушень, нахилів до шкідливих звичок тощо.

У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті наголошується на необхідності створення умов для повноцінного фізичного, психічного, духовного та культурного розвитку дітей та підлітків. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, формування основ здорового способу життя через освіту — один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти.

Найважливішими завданнями сучасного вчителя є використання здоров'язберезувальних освітніх технологій, поєднання рухового й статичного навантаження, створення сприятливої атмосфери навчання, формування в учнів розуміння цінності здоров'я та життя, навичок безпечної поведінки.

Починаючи з раннього віку, необхідно формувати потребу у здоровому способі життя. Важливо, щоб діти усвідомлювали, що кожна людина несе особисту відповідальність за збереження та зміцнення власного здоров'я.

ПРЕДМЕТНИЙ ТИЖДЕНЬ — НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Моніторингові дослідження у закладах України показали, що більшості учням подобається навчальний предмет «Основи здоров'я». Сучасна педагогічна концепція предмета — освіта на основі життєвих навичок. Результатом навчання основ здоров'я є розвиток навичок, що заохочують вести здоровий спосіб життя.

На жаль, кількість годин для вивчення такого необхідного для кожної дитини матеріалу недостатня. Тому проведення предметного тижня з основ здоров'я є невід'ємною складовою у кожному закладі під час планування навчально-виховної роботи.

Предмет «Основи здоров'я» базується на знаннях валеології, біології, психології, медицини, філософії, гігієни, безпеки життєдіяльності тощо та відрізняється особливими методами, формами, прийомами викладання. Специфіка матеріалу вимагає застосування для учнів окремих вікових категорій різноманітних форм організації навчальної та позакласної діяльності.

Предмет «Основи здоров'я» допомагає вчителям побачити роботу активних учнів і привернути увагу до предмета тих учнів, які поки ще не набули стійких практичних навичок здорового способу життя. Тиждень здоров'я стає спільною справою, яка згуртовує школярів, навчає діяти дружно й організовано, об'єднує різні вікові групи учнів навчального закладу.

Встановлюють тісні міжпредметні зв'язки здоров'язберігаючого предмета «Основи здоров'я» та позакласної виховної роботи. Школярів залучають до планування і проведення заходів, організації взаємної підтримки всередині учнівського колективу. У рамках тижня слід керуватися загальнопедагогічним принципом «Дбайливе ставлення вчителя до здоров'я школярів у навчально-виховному процесі».

Уміло організована позакласна діяльність надає можливість систематизувати й узагальнювати набуті на уроках знання, озброювати учнів новими, спонукає до активних дій, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, профілактики правопорушень, шкідливих звичок.

Інтеграція навчальної та позакласної діяльності — характерна риса сучасного освітнього процесу, прикладом якої є проведення предметних тижнів. Навчально-виховні заходи спрямовані на розвиток пізнавальної активності учнів, розкриття їх творчих здібностей, поглиблення, збагачення та поширення їх знань з предмета, удосконалення науково-методичної роботи, досвіду й компетентності вчителів.

ВИЗНАЧЕННЯ ЗАВДАНЬ

► **Завдання тижня основ здоров'я:**

- ✧ реалізація цілей, визначених освітнім стандартом, через підвищення ефективності системи навчання основ здоров'я, впровадження освітніх здоров'язберезувальних технологій;

- ✧ створення у школі сприятливих умов для фізичного, психічного, соціального, духовного розвитку кожного учня;
- ✧ удосконалення професійної майстерності вчителів через підготовку, організацію й проведення відкритих уроків і позакласних заходів;
- ✧ розвиток творчої, пізнавальної й особистісної активності учнів;
- ✧ розвиток дослідницької (МАН) і проектної діяльності школярів;
- ✧ впровадження в практичну діяльність міжпредметних зв'язків;
- ✧ проведення профілактичної роботи з питань здорового способу життя;
- ✧ виховання свідомого ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як головної життєвої цінності, гідності, моралі, ініціативності, енергійності й наполегливості у виконанні будь-яких справ;
- ✧ формування в учнів активної життєвої позиції, самоповаги й впевненості в собі, здатності до самовияву й самовираження; почуття колективізму, взаємопідтримки й взаємодопомоги;
- ✧ підвищення інтересу учнів до фізичної культури й спорту;
- ✧ активізація роботи з батьками, громадськістю щодо здорового способу життя.

Предметні тижні вже стали традиційними в навчальних закладах. Вони проводяться для всіх вікових категорій учнів і представляють різні форми роботи: колективні, групові, індивідуальні. Участь у предметних тижнях дозволяє школярам застосувати на практиці свої знання і вміння з предмета, проявити творчу діяльність у різних галузях.

З ЧОГО ПОЧАТИ?

Тиждень основ здоров'я — це свято, довгоочікуваний сюрприз для дружнього колективу навчального закладу. А кожний сюрприз вимагає ретельної підготовки. Рекомендуємо розпочати її з вивчення подібного досвіду щодо його проведення в інших закладах району, міста.

► **Важливі складові підготовчого етапу:**

- ✧ призначення оргкомітету, журі, творчих груп;
- ✧ підготовка учнів до участі в різноманітних заходах;
- ✧ виготовлення емблем, стіннівок, оформлення грамот, подяк, пам'ятних призов, подарунків, сувенірів;
- ✧ складання кошторису витрат тощо.

Наявність у навчальному закладі Положення про проведення предметних тижнів допомагає вчителям заздалегідь здійснювати підготовку до організації заходів і відкритих уроків, планувати науково-методичну роботу на навчальний рік.

Положення про проведення предметного тижня включає:

- 1) загальні питання, завдання;
- 2) організацію й порядок проведення предметного тижня: тематику, організаторів, відповідальних, учасників;
- 3) порядок та форми підбиття підсумків.

Театр починається з вішалки, а предметний тиждень супроводжується яскравою наочною інформацією, яку розміщують у рекреаціях, коридорах, кабінетах навчального закладу. Відповідно оформлені різноманітні завдання, загадки, кросворди тощо зустрічають учнів уже біля входу до школи. Це можуть бути кольорові цікаві оголошення, тематичні газети, плакати, колажі.

На який місяць слід планувати проведення тематичного тижня? Жовтень, лютий або квітень (нагадуємо, що 7 квітня — Всесвітній день здоров'я) — як вашому колективу буде зручно. Головне — заздалегідь перевірити матеріальну базу (технічні засоби, спортивний інвентар, методичну літературу, канцтовари тощо), підготувати приміщення, у яких будуть проходити заходи, з метою їх раціонального використання.

ПЛАНУЄМО РАЗОМ

Обговорення плану-графіка проведення предметного тижня відбувається на засіданні ШМО, після чого за 5–10 днів його подають для затвердження адміністрацією навчального закладу (директором або заступником з навчально-виховної роботи). Заступники директора ознайомлюються з матеріалами відкритих уроків, позакласних заходів, ескізами оформлення приміщень школи, а також переглядають навчальні відеофільми і комп'ютерні презентації. План-графік дозволяє уникнути перевантаження дітей та вчителів, непорозумінь із приміщеннями школи для проведення заходів, запрошеними спеціалістами різних напрямків та галузей, представників громадськості.

Дуже цікавим і корисним для складання плану тижня є використання такої форми роботи як мозковий штурм, у якому беруть участь оргкомітет із учнів та вчителів. Кожен висловлює власні ідеї щодо проведення, відстоює їх. Після обговорення кращі пропозиції вносять до плану. Це забезпечує більшу відповідальність і зацікавленість усіх учасників у якісній підготовці й проведенні заходів.

Під час планування необхідно враховувати:

- ✧ зайнятість великої кількості учасників навчально-виховного процесу;
- ✧ різноманітні форми проведення уроків і заходів;
- ✧ складання чіткого графіка заходів із зазначенням дати, назви заходу, місця проведення, часу, відповідальних.

Гарний початок — запорука успіху всієї справи. Тож у створенні емоційно-піднесеної атмосфери протягом усього тематичного тижня важливу роль відіграє підготовчий етап і початок (наприклад, цікаво оформлені запрошення, урочиста лінійка, презентації, радіоефіри, анонси окремих заходів).

У вас є план? У нас є чудовий план!

За потреби можна скласти загальношкільний план проведення тематичного тижня й окремі плани для кожної паралелі (див. розділ II).

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ № _____ від _____ р.
Директор ЗОШ № _____

П І Б

**План проведення тижня основ здоров'я для учнів 5–11 класів за темою
«Молодь обирає здоровий спосіб життя»**

(Назва навчального закладу)

(Дата)

Час проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
Понеділок	1	Відкриття тижня. Урочиста лінійка «Квітка здоров'я». Ознайомлення з планом заходів. Презентація тижня. «Зроби до здоров'я крок»	5–11 класи	Рекреація I поверху, кабінет інформатики	Адміністрація, вчителі основ здоров'я
	2	Радіопередачі під час перерв	5–11 класи	Поверхи закладу	Адміністрація, вчителі, старшокласники

Час проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
	3	Виставка-конкурс газет «Я мрію про...»	5–11 класи	Рекреація I поверху	Класні керівники
	4	Усний журнал для підлітків «Мій скарб на всі роки»	5–6 класи	Кабінети	Учителі, старшокласники
	5	Виставка та огляд наукової, навчально-методичної, інформаційно-просвітницької літератури	5–11 класи	Бібліотека	Бібліотекар
	6	Відкритий урок «Сучасні потреби підлітків»	9 класи	Кабінети	Учителі основ здоров'я
	7	Зустрічі-бесіди з кращими спортсменами школи «Мої спортивні досягнення»	5–11 класи	Кабінети, спортивна або актова зала	Учителі фізичної культури
	8	Круглі столи: «Ми за здоровий спосіб життя», «Косметичні проблеми підлітків», «Хочу бути привабливою!» (для дівчат)	9–11 класи	Актова зала	Учителі основ здоров'я
Вівторок	1	Вікторина «Що ми знаємо про раціональне харчування?»	8 класи	Кабінети	Учителі, працівники шкільної їдальні, медсестра
	2	Конкурс мультимедійних презентацій «Чинимо опір шкідливим звичкам»	9–11 класи	Кабінет інформатики	Учителі основ здоров'я, інформатики

Час проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
	3	Рейд пані Гігієни «Чистота — запорука здоров'я»	5–6 класи	Кабінети	Творча група старшокласників
	4	Практичні заняття для дівчат за програмою «Чарівна фігура за 15 хвилин у день!»	9–11 класи	Спортивна зала	Учитель фізичної культури
	5	Години спілкування «Діти XXI століття»	5–11 класи	Кабінети	Класні керівники
	6	Психолого-педагогічні консультації: «Здоров'язбереження учасників освітнього процесу», «Особливості впливу слабкоалкогольних та тонізуючих напоїв на здоров'я підлітків»	Педагогічні працівники	Кабінети	Адміністрація, психолог, учителі основ здоров'я
Середа	1	Аукціон макетів «Безпечно для здоров'я людини середовище»	5–8 класи	Рекреація 1 поверху	Учитель основ здоров'я
	2	Відкритий урок за темою «Сучасні оздоровчі системи»	7 клас	Кабінет	Учителі основ здоров'я
	3	Фестиваль музики «Вплив музичних напрямів та розваг на здоров'я»	8–9 класи	Актова зала	Учитель музичного мистецтва, педагог-організатор
	4	Зустрічі з працівниками служби МНС «Протидія пожежам»	5–9 класи	Кабінети	Класні керівники

Час проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
	5	Заняття-тренінг «Школа проти СНІДу»	10 клас	Кабінет	Учителі основ здоров'я, психолог
	6	Конкурсні спортивні змагання	5–11 класи	Спортивна зала	Учителі фізичної культури
Четвер	1	Конкурс стіннівок «Здоров'я молоді — успіх держави»	6–7 класи	Рекреація I поверху	Учителі, педагог-організатор
	2	П'єса «Дерево життя»	5–7 класи	Актова зала	Учителі, педагог-організатор, старшокласники
	3	Тренінг «Толерантність — ознака сучасного життя»	9 класи	Кабінет	Учителі, психолог
	4	Круглий стіл «Здоровим бути модно!» (у паралелях)	10–11 класи	Кабінети	Учителі, старшокласники
	5	Конкурс творів-мініатюр «Що значить бути красивою людиною?»	7–9 класи	Кабінети	Учителі літератури
	6	Лекція для батьків «Профілактична і корекційна робота зі школярами, які мають шкідливі звички»	Батьки	Актова зала	Учителі, психолог
П'ятниця	1	Бесіди-розповіді: «Із історії тютюну», «ВІЛ/СНІД в Україні», «Наркотикам — ні!»	7–8 класи	Кабінети	Учителі основ здоров'я

Час проведення	№ з/п	Заходи	Клас і години	Місце проведення	Відповідальні
	2	Конкурс агітбригад «Я хочу бути здоровим»	7–9 класи	Актова зала	Учителі, педагог-організатор
	3	Конкурс літературних творів «Легше попередити, ніж...»	8–9 класи	Кабінети	Учителі літератури
	4	Конкурс реферативних робіт «Дорога до успіху в житті»	10–11 класи	Кабінет	Учителі основ здоров'я, літератури, психолог
	5	Зустрічі з медичними працівниками «Наш друг та недруг мобільний телефон», «Репродуктивне здоров'я підлітків»	5–9 класи	Кабінети	Лікар, медична сестра
	6	Урочисте закриття тижня, нагородження активних учасників, переможців конкурсів та змагань	5–11 класи	Рекреація I поверху	Адміністрація, вчителі
	7	Підбиття підсумків тижня Випуск методичного вісника	Адміністрація, вчителі	Методичний кабінет	Адміністрація, вчителі

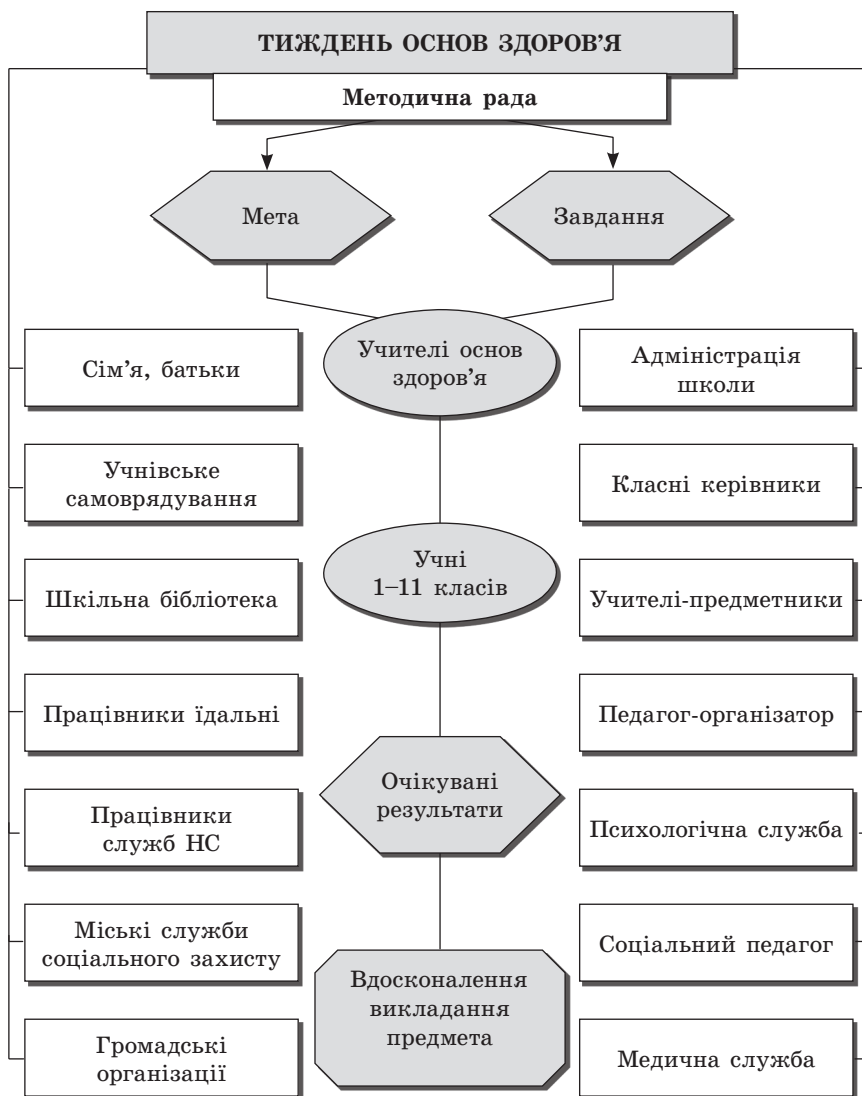
Якщо дозволяють погодні умови, суботу доречно присвятити екскурсіям, туристичним походам, рухливим іграм і спортивним змаганням на свіжому повітрі.

ОРГАНІЗАТОРИ, ПОМІЧНИКИ

«Життя багатше, ніж ви його зазвичай сприймаєте» — такий, мабуть, пафос «психологічного дійства». Якнайкраще для створення такого середовища підходить «Тиждень здоров'я» в школі. Акція з численними учасниками не під силу одному педагогу. Це колективна справа світлих голів та вмілих рук багатьох людей, об'єднаних однією метою.

Предметні тижні організують та проводять шкільні предметно-методичні об'єднання відповідно до плану їх роботи, тимчасові або постійні творчі групи.

На високий результат та досягнення мети під час проведення тижня можливо сподіватися тільки за умови участі у ньому всього колективу навчального закладу. Учасниками предметного тижня є школярі, педагоги, батьки (див. схему).



Учнівське самоврядування, яке представлено відповідним комітетом, також бере активну участь у заходах.

Допомогу в проведенні тижня надають працівники бібліотеки, які організують тематичні виставки літератури, забезпечують необхідними матеріалами учнів, педагогів, батьків для написання рефератів, проведення лекцій, бесід тощо.

До участі у предметних тижнях бажано запросити спеціалістів різних напрямків, театральні та інші творчі колективи, громадські організації.

«ТАНЦЮЮТЬ УСІ!»

Якщо хтось сподівається, що йому вдасться десь у затишному куточку тихенько й непомітно «пересидіти» подію року — «Тижень здоров'я» (а саме цього слід прагнути!), він помиляється. Не можна бути по-справжньому здоровим, якщо до цього не докласти значних зусиль. Як можна залишатися осторонь свята, влаштованого на честь Його Величності Здоров'я?

Активним учасником грандіозних подій має стати кожен учень школи. Необхідно враховувати потреби звичайної дитини для участі в предметному тижні. Особливу увагу слід приділяти школярам з низькою мотивацією до здорового способу життя, схильністю до порушень у поведінці. У дітей, які зазвичай інертні і не дуже цікавляться навчанням, є шанс спробувати продемонструвати свої здібності в різних видах діяльності. Вони можуть брати участь у спортивних змаганнях, театральних постановках, майструвати макети, фантазувати під час виконання творчих завдань, висувати ідеї і реалізовувати їх, малювати, знаходити, підбирати загадки, готувати повідомлення до уроків, для радіопередач на перервах.

Доречно підбадьорити учнів, заохотити їх до «показових» виступів, залучити до колективної та індивідуальної діяльності такими віршами:

Безпека й навчання!
Виконуй завдання!
Участь бери у заходах наших,
Робота твоя буде кращою з кращих!

Що знаєш, що вмієш,
То тим поділися.
Рухайся спритно
І посміхнися!

Свято здоров'я, натхнення й наснаги —
Тижень предметний до вашої уваги.

Як показує практика, це дає позитивні результати, особливо коли учні відчули особисту значущість, повірили у власні можливості. Таких дітей необхідно залучати щороку, слідкувати за їх поведінкою змінами у ставленні до власного здоров'я, у прагненні дотримувати здорового способу життя.

Вивчаючи програмовий матеріал упродовж навчального року та здобуваючи відповідні знання, практичні вміння й навички, учні тим самим готуються до тижня здоров'я.

Підготовка до предметного тижня здійснюється шляхом вирішення учнями нестандартних ситуацій, виконання творчих робіт, читання додаткової літератури, розгадування загадок і кросвордів, проведення оздоровчих заходів на уроках і вдома. Підготовка до участі в шкільних заходах конкурсного характеру часто здійснюється в ході роботи над проектами. Найчастіше це групова чи індивідуальна міжпредметна діяльність, бо підготовка здійснюється на уроках основ здоров'я, біології трудового навчання, образотворчого й музичного мистецтва, фізичної культури, літератури тощо.

Під час організації загальношкільних заходів в учнів формується стійкий навчальний інтерес заради самого процесу та змісту пізнання. Вони одержують інтелектуальне задоволення, виявляють зацікавленість у результатах власної діяльності, неформально спілкуються з наставниками.

Адміністрація ЗНЗ забезпечує кваліфікований психолого-педагогічний супровід тижня. Упродовж його підготовки та проведення слід урахувати вікові особливості учнів, рівень їх фізичного, психічного, інтелектуального, духовного розвитку, відносини в родині, задля уникнення негативних, болісних емоцій, відчуттів, небажання брати участь у заходах.

Необхідно також урахувувати навантаження для школярів і завантаженість колег, яких планується залучити до проведення заходів.

Учасники повинні перебувати в позитивному настрої, отримувати радість і задоволення, бажання все зробити якомога краще, стати переможцями, пишатися особистими вміннями, досягненнями.

ЗАХОДИ, ФОРМИ, НАПРЯМКИ

Для кожного заходу обов'язково визначають мету й завдання. У рамках предметного тижня можна проводити:

- ✧ шкільні предметні олімпіади (зазвичай з основ здоров'я їх не проводять ні на рівні шкіл, ні на рівні району);

- ✧ відкриті традиційні та інноваційні уроки з предмета, особливо за тренінговою системою;
- ✧ цікаві заходи для молодших школярів, у тому числі за участі старшокласників: театралізовані вистави, конкурси, рольові ігри, ток-шоу тощо;
- ✧ позакласні та загальношкільні заходи для учнів основної школи: засідання валеологічного клубу, КВК, конкурси агітбригад, вікторини, виступи художніх колективів і кращих спортсменів, зустрічі з лікарями тощо;
- ✧ масштабні творчі проекти, тематичні концерти, дискотеки, акції та інші форми навчально-виховної діяльності.

Основна мета акцій — розширити життєвий простір учасників за рахунок внесення в їх життя нових додаткових емоцій. Акції можуть бути епізодичні, раптові, невеликі за кількістю учасників або тривалості проведення.

Наприклад: «Шукаю друга» або «День без конфліктів».

Акції для старшокласників: «Кращий слоган проти пива», «А ми — проти!», «День без цигарки» — можуть бути реалізовані таким чином: готується стенд («паркан», «стіна», кілька листів ватману, скріплених між собою); на них учні можуть записувати слогани, висловлювання, вірші, «агітки».

Важливі особливості акції — ненав'язливість та незвичайність. Вона не заважає існувати у звичайному режимі тим, хто не хоче її помічати, забарвлює в нові яскраві фарби життя тих, хто готовий до неї приєднатися.

Акції згуртовують учасників, створюють у школі позитивну атмосферу.

Велику увагу слід приділяти руховій активності учнів. У рамках тижня проходять заняття в гуртках і секціях оздоровчої спрямованості, спортивні турніри й змагання, ігри між командами, рухливі забави. Дискотеки — це один з ефективних і популярних серед молоді видів рухової активності, приємне спілкування, витрачання накопиченої фізичної та емоційної енергії. Проведення дискотеки слід контролювати. Вона має бути керованою, але не заорганізованою.

Доцільним є проведення семінарів, тренінгів із педагогічним колективом, циклу лекцій для батьків.

Найбільш цікавим досвідом є проведення щорічних тижнів з основ здоров'я за певною тематикою і напрямком.

Під час предметного тижня можна запропонувати відкрити так звану «Школу здоров'я», у якій кожен день присвячений тій чи іншій проблемі та її тлумаченню.

Наприклад:

Понеділок — «Режим дня»

Вівторок — «Активний відпочинок»

Середа — «Моє харчування»

Четвер — «Профілактика шкідливих звичок»

П'ятниця — «Практичні заходи щодо збереження здоров'я»

СКАРБНИЧКА МАЙСТРА

У другому розділі збірника представлені матеріали заходів, якими з вами щедро діляться творчі, ініціативні, талановиті педагоги України. Як правило, кожний день тематичного тижня має бути цікавим і насиченим різними подіями. До плану, який пропонується для кожної паралелі, можна додати ще 1–2 заходи.

У кожного спеціаліста, звичайно, є скарбничка цікавих заходів і заходів, які він має намір провести для своїх вихованців. Поповніть її новими формами роботи.

► Конкурси

- ✧ «Відходи — у доходи»
- ✧ «Танцювальне ревю»
- ✧ «Привітання із побажанням»
- ✧ малюнків «Здоров'я моєї родини»
- ✧ малюнків «Будь здоров!»
- ✧ стіннівок «Я за чисте довкілля»
- ✧ стіннівок «Я обираю здоровий спосіб життя»
- ✧ газет та плакатів «Цінуй життя! Бережи здоров'я!»
- ✧ учнівських робіт «У пошуках чистої води»
- ✧ плакатів «Здоров'я очима дітей»
- ✧ проектів «Спростуйте міфи»
- ✧ віршів про здоров'я
- ✧ ранкових зарядок, валеологічних пауз

► Ігри

- ✧ Пізнавально-розважальна «Острів краси»
- ✧ Інтелектуально-дидактична «Знати, щоб жити»
- ✧ Інтелектуальна «Поле чудес»
- ✧ Експрес-гра «Безпека у громадських приміщеннях»
- ✧ «Якщо хочеш бути здоровим»
- ✧ Розважальна «Нумо, хлопчики й дівчатка!»
- ✧ Рольова «Хочеш закурити?»

► Вікторини

- ✧ «Про що розповідає етикетка»
- ✧ «Знай! Умій! Дій!»

► Презентації, створені учнями

- ✧ «Найзручніший розпорядок дня»
- ✧ Портфоліо «Я — особистість»
- ✧ «Зроби до здоров'я крок!»
- ✧ «Ми і чисте довкілля»
- ✧ «Ні — наркотичним речовинам»

► Презентації для учнів

- ✧ Програма «Бодіфлекс» для дівчат
- ✧ «Пілатес — час чудових перетворень»
- ✧ «Оздоровчі системи Сходу»

► Круглі столи

- ✧ «Моя майбутня сім'я»
- ✧ «Репродуктивне здоров'я»
- ✧ Оздоровчі заходи, спортивні змагання
- ✧ «У здоровому тілі — здоровий дух»
- ✧ «Козацькі вихиляси»
- ✧ «Веселі старти»
- ✧ «Стежка перешкод»
- ✧ «Знайти і не здаватися!»
- ✧ Тренувальні вправи профілактичного характеру

► Виставки

- ✧ Плакатів антиреклами «Захисти себе сам»
- ✧ Кулінарних книжок «Смачно й корисно»
- ✧ Фотовиставка «Подорож у країну Здоров'я»

► Інтерактивні бесіди

- ✧ «Йод як важливий чинник для збереження здоров'я»
- ✧ «Твоє здоров'я в твоїх руках»
- ✧ «Розкажи мені про мене. Особливості підліткового віку»
- ✧ «Принципи загартовування»
- ✧ «Цілющі рослини нашого краю»

► Валеологічні заходи

- ✧ «Дружи з водою»
- ✧ «Звідки беруться хвороби»
- ✧ «Твоє здоров'я»

► Виховні години

- ✧ «Доброго вам здоров'я!»
- ✧ «Палити чи не палити?»

► **Лекції**

- ✧ «Здоровий спосіб життя родини»
- ✧ «Ризики для репродуктивного здоров'я людини»

► **Віртуальні подорожі**

- ✧ Командна гра-подорож до країни Здоров'я
- ✧ «За лікарськими рослинами»
- ✧ «Тур-гра запрошує»
- ✧ «Пошуки скарбів»
- ✧ Сторінками біології, валеології, хімії, географії
- ✧ «За чистою водою»

► **Навчальні екскурсії**

Сподіваємося, що вашим учням буде цікаво відвідати:

- ✧ Валеологічний центр (Палац дитячої та юнацької творчості)
- ✧ Фітнес-клуб
- ✧ Анатомічний музей (медичний університет)
- ✧ Обласний центр планування сім'ї та репродукції людини
- ✧ Центр соціальної служби для молоді
- ✧ Пожежно-технічну виставку МНС
- ✧ Навчальні заклади, які готують працівників служб МНС

► **Заходи для учнів початкових класів**

- ✧ Розучування ритмічних рухів, елементів танцю «Музика, рух і здоров'я»
- ✧ Навчання дітей 6–10 років руханок під час перерв.
А ще:

- **Захист проектів «Ідеальне місто майбутнього»**
- **Конференція «Охорона здоров'я людини третього тисячоліття»**
- **Ток-шоу «Ми є те, що ми їмо»**
- **КВК «Здорова нація»**
- **Турнір «Що? Де? Коли?»**
- **Брейн-ринг «Шкідливі звички»**
- **Семінар-тренінг «За крок до дорослого життя»**
- **Диспут «Хто відповідає за моє здоров'я?»**
- **Аукціон розповідей про дари природи**
- **Тематична дискотека «Розваги тинейджерів»**
- **Релаксація з використанням класичної музики**
- **Заняття клубів захоплень**

І багато, багато чого іншого... (див. розділ II).

«ЯК КОРАБЕЛЬ СВІЙ НАЗВЕТЕ, ТАК ВІН У ВАС І ПОПЛИВЕ»

Щорічно влаштовувати тематичні тижні під однією і тією ж назвою — класично, традиційно, але не оригінально. Тижні з року в рік можуть змінювати назву або гасло, під яким вони проходять. Вибирайте на свій смак!

- ✧ «Дружна шкільна родина на шляху до здоров'я єдина»;
- ✧ «Ми — майбутнє України»;
- ✧ «Шукаємо найцінніший скарб»;
- ✧ «Що для людини найдорожче?»;
- ✧ «Від Квітки здоров'я до довголіття»;
- ✧ «Безпечне життя — щасливе дитинство»;
- ✧ «Знаємо і захищаємо свої права»;
- ✧ «Умієш безпеки уникати — здоров'я будеш зберігати»;
- ✧ «Довга дорога до дорослого життя — навчися турбуватися про здоров'я щодня»;
- ✧ «Хвороби швидко відступають, коли закони гігієни знають»;
- ✧ «Країна феї Гігієни»;
- ✧ «Будь уважним, не забувай — правила безпеки у навчанні здобувай»;
- ✧ «Тиждень толерантності»;
- ✧ «Краса і здоров'я поруч ідуть»;
- ✧ «Моє безпечне середовище»;
- ✧ «Разом навчаємося, разом зростаємо, Разом здоров'я своє зберігаємо»;
- ✧ «Тиждень сміху, доброти, відпочинку та краси»;
- ✧ «Як відсвяткувати 100 днів народження.»

ВІД КОЖНОГО — ЗА ЗДІБНОСТЯМИ, КОЖНОМУ — ПО ЗАСЛУЗІ

Тиждень з основ здоров'я дає змогу знайти цікаві ідеї та застосувати інноваційні технології у навчальному процесі, вдосконалювати організаційні якості, професійну майстерність, творчість педагогів. Учителям надається можливість продемонструвати досягнення у викладанні предмета: впевнене оволодіння сучасними технологіями, новими формами організації шкільних уроків (наприклад, тренінги, конференції, диспути, круглі столи тощо).

Досвідчений учитель-практик повинен пам'ятати, що позакласна робота має доповнювати діяльність на уроках, а не бути відірваною від неї у формуванні життєвих навичок, необхідних у сучасному суспільстві. Використання різноманітних методів активізації творчості учнів під час позакласної діяльності сприяє впровадженню технології особистісно орієнтованого навчання.

Нестандартність навчально-пізнавальної діяльності, ігровий змагальний характер заходів, емоційність, проблемність завдань приваблюють учнів, надають широких можливостей для удосконалення раніше набутих знань, умінь, навичок. Предметний тиждень дозволяє також визначити якості засвоєння учнями програмового матеріалу, виявити прогалини в знаннях, а в більшості дітей та підлітків розкрити здібності, таланти, що є дуже важливим для подальшого розвитку особистості, удосконалення навчального процесу в цілому.

Усім учасникам предметного тижня оголошують подяку і вручають призи. Важливим моментом є нагородження переможців вікторин, конкурсів та змагань. Батьків, які брали активну участь у проведенні заходів, були членами журі, надавали матеріальну допомогу, організовували екскурсії, також відзначають подякою на загальношкільних батьківських зборах.

ПІДСУМКИ

Підбиття підсумків тижня має бути прозорим, конструктивним, оперативним. По його закінченні на засіданні шкільного методичного об'єднання слід провести аналіз заходів, звернути увагу на позитивні моменти та недоліки. Під час оцінювання якості колективної співпраці бажано враховувати заздалегідь зазначені критерії (можуть бути вказані у Положенні про проведення предметного тижня або протоколах засідань ШМО: масовість, зацікавленість, практична спрямованість заходів, наочність тощо). Доречно провести анкетування школярів з метою визначення найбільш цікавих заходів та подій, ознайомитись із пропозиціями щодо проведення тижня з основ здоров'я наступного навчального року.

Упродовж 5–7 днів по закінченні предметного тижня до методичного кабінету навчального закладу доцільно надати такі матеріали (у паперовому й електронному вигляді):

- ✧ план-графік проведення предметного тижня;
- ✧ протоколи з результатами олімпіади;
- ✧ тексти завдань вікторин, конкурсів із відповідями;
- ✧ плани-конспекти відкритих уроків, годин спілкування, бесід;
- ✧ сценарії загальношкільних заходів, вистав;
- ✧ програми спортивних змагань;
- ✧ фотоматеріали, презентації;
- ✧ звіт про підсумки предметного тижня із прізвищами вчителів, працівників закладу, батьків і учнів, які зробили помітний внесок у роботу з організації загальношкільного свята здоров'я.

Випуск методичного вісника — це узагальнення досвіду з формування ціннісного ставлення школярів до власного здоров'я, розвитку його складових, створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Конкретним результатом предметного тижня має бути розвиток життєвих навичок учнів, зокрема вміння ухвалити рішення, розв'язати проблему, протистояти негативному психологічному впливові, подолати емоції та стрес, а також розвиток співчуття.

Набуті під час заходів знання, установки і вміння сприятимуть здоров'ю, безпеці, розвитку і життєвому успіху школярів.

Як переконує досвід, традиційне проведення предметних тижнів з основ здоров'я (бажано декад або місячників) з метою підвищення якості освітнього процесу, а також розвитку практичних і творчих навичок учнів, сприяє вихованню в молоді прагнення до здорового способу життя, активної громадянської позиції, зростанню свідомості та духовності.

РОЗДІЛ II

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАХОДІВ

5 КЛАС

Орієнтовний план проведення тижня здоров'я для учнів 5-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний (-і)	Примітка
Понеділок	Вікторина «Мозаїка безпечного життя»	Актова зала	Класні керівники, старшокласник	Глядачі — учні початкових класів
Вівторок	Презентація «Знайомтеся: овочі!» Частина I	Кабінет	Класний керівник або вчитель основ здоров'я	Глядачі — батьки
Середа	Презентація «Знайомтеся: овочі!» Частина II	Кабінет	Класний керівник або вчитель основ здоров'я	Глядачі — батьки
Четвер	Кулінарне шоу «Смачні рецепти здоров'я»	Кабінет основ здоров'я або їдальня	Класний керівник або вчитель основ здоров'я, старшокласник, працівники їдальні	Глядачі — батьки
П'ятниця	Тренінгове заняття «Дружба — це...»	Кабінет	Класний керівник або психолог	

Вікторина «Мозаїка безпечного життя»

О. В. Савельєва

КОМЕНТАРІ АВТОРА

У вікторині беруть участь дві команди учнів 5-х класів по 7–9 осіб, які очолюють капітани. Кожна команда обирає назву й девіз, з якими знайомлять присутніх перед початком I етапу вікторини. Вболівальники — учні початкових класів. У ролі ведучого може бути вчитель або старшокласник, який допомагав педагогам підготувати захід. Під час підбиття підсумків вікторини вболівальники можуть прочитати вірші оздоровчої тематики або показати танцювальні номери.

Мета: сформувати у школярів поняття про принципи безпечної життєдіяльності; ознайомити із сучасними уявленнями про безпеку людини; відпрацювати навички аналізу ситуацій та оцінювання небезпеки щоденного життя.

Обладнання: картки різного кольору з питаннями для першого конкурсу; картки з питаннями та відповідями для другого конкурсу; малюнки для третього та шостого конкурсів; картки з тестовими завданнями для четвертого конкурсу; картки із завданнями для сьомого та дев'ятого конкурсів; папір формату А4, олівці, ручки для десятого конкурсу; ребус для одинадцятого конкурсу; загадки та текст гри для вболівальників; грамоти, призи.

ХІД ЗАХОДУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Організаційний момент

Ведучий

Чтобы вдруг не настигла стихия,
Не накрыла внезапно беда,
Мы должны принять меры такие,
Чтоб отпор был готов ей всегда!
Для победы решенья ищите,
Пред стихией нельзя отступать,
Применение правил защиты
Вам поможет с бедой совладать.

Добрый день! Сьогодні ми проводимо вікторину з правил поведінки в небезпечних ситуаціях різного походження, правил дорожнього руху (ПДР), з правил пожежної безпеки.

Презентація команд

© Савельєва О. В., 2012

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

I етап. Правила дорожнього руху

► Перший конкурс «Знаємо та виконуємо ПДР»

Капітан команди обирає одну картку певного кольору. У ній зазначено галузь знань, на питання з якої має відповісти капітан після обговорення з командою.

У конкурсі кожна команда одержує по три питання (на вибір ведучого). На обдумування надається певний час. Кожна правильна відповідь — 1 бал.

Сигнали світлофора, дорожня розмітка (картка червоного кольору)

1. Які сигнали світлофора ви знаєте? Що вони означають?
2. Як на проїжджій частині вулиць і доріг позначено пішохідний перехід?
3. Які світлофори ви знаєте?
4. Де і як повинен ходити пішохід вулицею?
5. У яких місцях пішоходам дозволено переходити вулицю?

Обов'язки пасажирів (картка жовтого кольору)

1. Де потрібно стояти в очікуванні трамвая, тролейбуса, автобуса?
2. Які правила поведінки у транспорті загального користування ви знаєте?
3. Як потрібно переходити вулицю під час виходу з тролейбуса, автобуса?
4. Який порядок посадки в трамвай і виходу з нього?
5. З якого віку пасажир, окрім пільгового контингенту, повинні сплачувати за проїзд у громадському транспорті?

Правила переходу вулиць і доріг (картка зеленого кольору)

1. У яких місцях можна переходити вулицю?
2. Як потрібно правильно переходити вулицю, дорогу?
3. Чи можна перебігати через вулицю, дорогу?
4. Чому пішоходам не можна ходити проїжджою частиною вулиці, дороги?
5. Скільки сигналів у пішохідного світлофора?

Під час обдумування відповідей командами ведучий читає загадки для вболівальників.

Загадки

1. Тихо ехать нас обяжет,
Поворот вблизи покажет
И напомним, что и как,
Нам в пути... (дорожний знак).

2. Что за зебра на дороге?
Все стоят, разинув рот.
Ждут, когда мигнет зеленый,
Значит, это... (переход).
3. Встало с краю улицы в длинном сапоге
Чучело трехглазое на одной ноге.
Где машины движутся, где сошлись пути,
Помогает людям он дорогу перейти. (Светофор)
4. Дом на рельсах тут как тут,
Всех умчит он в пять минут.
Ты садись и не зевай,
Отправляется... (трамвай).
5. Пьет бензин, как молоко,
Может бегать далеко.
Возит грузы и людей,
Ты знаком, конечно, с ней.
Обувь носит из резины, называется... (машина).

► Другий конкурс «Далі, далі, далі...»

Ведучий ставить одній із команд питання, друга команда мовчить і відповідає лише на своє питання. Читати питання і давати відповіді на них слід швидко. Кожна правильна відповідь — 1 бал.

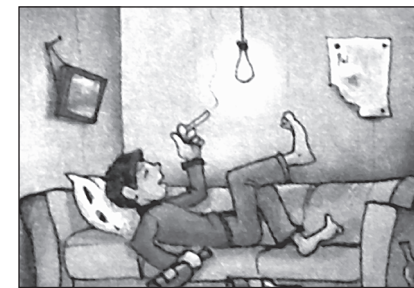
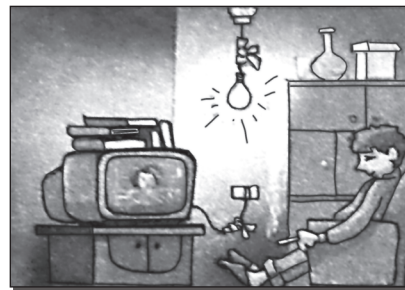
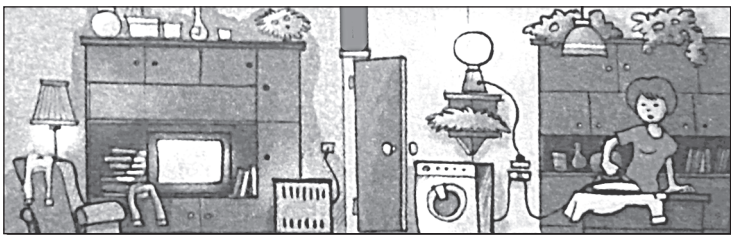
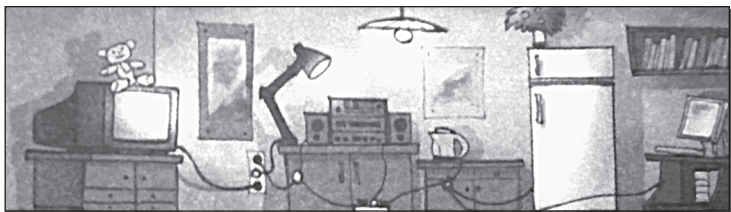
Перша команда	Друга команда
1. Для чого слугує «острівець безпеки»? (Для очікування зеленого сигналу світлофора під час переходу дороги)	1. Що означає червоний сигнал світлофора? (Стоп)
2. Що таке перехрестя? (Місце перетину доріг)	2. Де можуть кататися на велосипеді учні 1–6 класів? (На велосипедній доріжці, за її відсутності — на тротуарі)
3. Хто відповідає за порядок на дорогах? (ДАІ)	3. Чи можна їздити на велосипеді, не тримаючись за руль? (Ні)
4. «Диригентська паличка» регулювальника. (Жезл)	4. Скільки коліс у легкового автомобіля? (Чотири)
5. Для чого слугує проїжджа частина дороги? (Для руху автомобілів)	5. У яких місцях встановлюють знак «Обережно, діти»? (На переході біля школи)

Перша команда	Друга команда
6. Для чого призначений тротуар? (Для руху пішоходів)	6. Як у народі називають пасажира, який їде без квитка? («Заєць»)
7. Пристрій для пересування велосипедистів. (Велосипед)	7. Призначені для укладання на трамвайних коліях. (Рейки)
8. Дорога для швидкісного руху автомобілів. (Автомагістраль)	8. Як називається будівля для автомобіля? (Гараж)
9. Що означає зелений сигнал світлофора? (Рух пішоходів)	9. Скільки людей можуть їхати на одному велосипеді? (Двоє)
10. У який бік необхідно подивитися, дійшовши середини вулиці? (Праворуч)	10. Місце для посадки і висадки пасажирів. (Зупинка)
11. Для чого слугує посадочний майданчик? (Для посадки пасажирів)	11. Пішохід, який порушив правила дорожнього руху. (Порушник)
12. Кому дає команди пішохідний світлофор? (Автомобілям та пішоходам)	12. Як називається місце перетину доріг? (Перехрестя)

II етап. Безпека в домі

► Третій конкурс «Знайди порушення»

На малюнках відшукати й назвати всі випадки порушення правил пожежної безпеки. Відповідає будь-який представник команди. Кожна правильна відповідь — 1 бал.



► Четвертий конкурс «Відважний пожежник»

Відповіді за картками з тестовими завданнями. Завдання однакові для обох команд. Відповідає будь-який представник команди.

Вибери правильну відповідь.

- Якщо трапиться пожежа, як ти будеш діяти?
 - зателефоную 101 (3 бали)
 - покличу на допомогу (2 бали)
 - втечу, нікому не скажу (0 балів)
- Кімната почала наповнюватися густим їдким димом. Твої дії.
 - відчиню вікно і двері (0 балів)
 - буду просуватися до виходу (2 бали)
 - закрию ніс і рот мокрою хусткою і буду просуватися до виходу, притискаючися до підлоги (3 бали)
- Загорілася електропроводка. Твої дії.
 - буду гасити водою або вогнегасником (0 балів)
 - викручу пробки, потім буду гасити (3 бали)
 - буду кликати на допомогу (2 бали)
- Під час приготування їжі загорівся жир на сковорідці. Твої дії.
 - накрию сковорідку мокрим рушником (3 бали)
 - буду гасити водою (0 балів)
 - винешу палаючу сковорідку на вулицю (1 бал)

5. Під час запалювання газової плити газ не світиться, а сірник згас. Твої дії.
 А) дістану другого сірника і буду запалювати газ (0 балів)
 Б) перекрию газ (2 бали)
 В) перекрию газ і покличу дорослих (3 бали)
6. Припустимо, що на тобі загорівся одяг. Як ти будеш діяти?
 А) побіжу і намагатимуся зірвати одяг із себе (0 балів)
 Б) зупинюся, впаду і покочусь, збиваючи полум'я (3 бали)
 В) загорнусь у ковдру (2 бали)

Слід звернути увагу учасників та вболівальників на те, що дії за варіантами, оціненими в 0 балів, призведуть до нещасних випадків.

► П'ятий конкурс «Складаємо правила»

Скласти п'ять правил попередження пожежі.

Доповідає один із представників команди. Кожне правильно складене правило оцінюється 1 балом.

Поки команди готують відповідь, ведучий проводить гру для вболівальників.

Гра «Підкажи слово»

Щоб здоров'я діткам мати
 Та уникнути біди,
 Треба правила ці знати,
 Пам'ятати їх завжди.

Як немає поруч мами,
 То вирішуйте ви самі:
 Можна гратись сірниками?
 Кожен мені скаже... (Hi!)

У лісі вогнище розклали
 Для забави навесні.
 До зірок воно палало.
 Так робити можна? (Hi!)

Телевізор увімкнули,
 Подивились та й пішли.
 Тільки вимкнуті забули.
 Так і треба, діти? (Hi!)

На плиті вогонь палає,
 Мама вийшла, ви самі.
 Коли хтось вогонь займає,
 Правильно він робить? (Hi!)

Тож, щоб сонечку радіти
 І дорослим, і малим,
 Від пожежі треба вміти
 Захищатися самим.

О. Лоза

III етап. Поведінка із незнайомцями

► Шостий конкурс «Безпека на вулиці»

За малюнками, які одержали, пригадати п'ять правил безпечної поведінки на вулиці з незнайомцями. Доповідає капітан або будь-який учасник команди. Кожне правило оцінюється 1 балом.



Коли дитина перебуває на вулиці без нагляду, вона повинна дотримувати правил п'яти «НЕ»:

1. НЕ розмовляй із незнайомцями.
2. НЕ сідай у машину до незнайомців.
3. НЕ бери нічого у незнайомців.
4. НЕ звертай із дороги від школи додому.
5. НЕ гуляй надворі після того, як стемніло.

► **Сьомий конкурс «Як вчинити?»**

Розглянути кілька ситуацій.

Перша команда	Друга команда
1. На вулиці до тебе звернувся незнайомий і сказав, що твоя мама прислала його за тобою. Як ти вчиниш?	1. Поряд загальмувала машина, і тебе запрошують поїхати на зйомки будь-якого фільму. Твої дії
2. Якщо незнайома людина взяла тебе за руку і намагається забрати із собою, що ти будеш робити?	2. Назвати найнебезпечніші місця у дворі
3. Коли ти один удома, тобі дзвонять у двері й кажуть: «Телеграма. Потрібно розписатися». Що ти зробиш?	3. Тобі здається, що хтось іде слідом. Твої дії?

Відповідає представник команди. Оцінювання: 1–3 бали.

► **Восьмий конкурс «Згадати дії казкових героїв»**

Команди пригадують казки, у яких літературні персонажі припустилися помилок і потрапили у складні ситуації.

Орієнтовна відповідь: «Колобок», «Вовк і семеро козенят», «Гуси-лебеді», «Червона Шапочка».

У перелічених казках герої припустилися помилок: не послухали батьків, відчинили двері незнайомцям, вели відкриті розмови з ними, розповідали про свої наступні дії тощо. Кожна правильна відповідь — 1 бал.

IV ЕТАП. ПЕРША ДОПОМОГА

► **Дев'ятий конкурс «Санітарний пункт»**

Картка для першої команди

1. Як надати першу допомогу при опіках?
2. Записати якнайбільше назв лікарських рослин.

Картка для другої команди

1. Як надати першу допомогу при забиттях?
2. Записати якнайбільше назв отруйних грибів.

Відповідають представники команди.

Оцінювання: 1–3 бали.

► **Десятий конкурс «Лісова прогулянка»**

Уявіть собі, що до вас приїхали іноземні гості, які не володіють українською мовою. Вони хочуть прогулятися лісом.

Ознайомте їх без слів із правилами поведінки в лісі. Для цього кожна команда повинна за 3 хвилини намалювати на аркуші паперу один знак, що попереджує про правила поведінки в лісі (найважливіше, на думку учасників команди, правило). Оцінювання: 1–3 бали.

► **Одинадцятий конкурс «Ребус»**

Команди повинні розгадати зашифрований вислів. Кожна цифра означає номер склада у слові зашифрованого вислову.

творець, ящик 1–1	<i>тво-я</i>
безліч перелік аптека 1–1–3	<i>без-пе-ка</i>
+ у	<i>у</i>
властивість, зелених 1–3	<i>власних</i>
перука, книжках 2–2	<i>ру-ках</i>

Відповідь: Твоя безпека у власних руках.

Оцінювання: 1–3 бали.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Журі підбиває підсумки. Церемонія нагородження.

Примітка 1. Час на виконання конкурсних завдань та нарахування балів за конкурси можна змінити (на розсуд учителя).

Примітка 2. Після проведення такого заходу моя учениця написала вірш. Пропоную його вашій увазі.

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Основы здоровья — предмет интересный
И в школах по всей Украине известный.
Ребята, по-моему, любят его.
Готовятся, учат и, кроме того,
Находятся в мире добра и заботы
И ждут с нетерпением домашней работы.
Арина Паутова, ХГ № 14

ЛІТЕРАТУРА

1. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репік І. А.* Основи здоров'я : підручник для 5 класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К. : Алатон, 2005.
2. *Основи здоров'я.* 5 клас : посібник для вчителя / Н. М. Цимбал. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2006.
3. *Основи здоров'я.* 5 клас : плани-конспекти уроков / Е. А. Цуканова, В. И. Шахненко — Х. : Веста : Изд-во «Ранок», 2006.
4. *Електронні ресурси:* <http://festival.1september.ru/>

Презентація «Знайомтеся: овочі!»

М. П. Малащенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здорове харчування — неодмінна умова нашого життя. У презентації можуть брати участь учні 5–6-х класів. Захід складається з однієї чи двох частин, залежно від кількості «овочів», які себе презентують. Якщо є потреба і час, кожному представнику овочевого царства можна влаштувати окремі тематичні тижні. Фрагменти презентації вчитель за бажання включає до уроків з основ здоров'я під час вивчення тем «Харчування», «Складові їжі» тощо.

У підготовці й проведенні презентації учні мають змогу виявити свої найкращі творчі й організаторські здібності. Учитель допомагає школярам цікаво й послідовно представити обраний для презентації овоч, дає поради щодо текстів виступу групи, музичного супроводу, вбрання, обладнання.

У поданому матеріалі йдеться про презентацію овочів. Колеги зможуть влаштувати фруктову презентацію аналогічно овочевій, виявивши творчість і фантазію.

Рекомендації щодо використання карток «Веселі овочі»

(див. додаток 1)

Погодьтеся, що овочі, зображені на картках, самі по собі милують око. Вони покращують настрій, викликають бажання посміхнутися і включити їх до свого щоденного раціону харчування. Для чого ще знадобляться вам ці картки?

Малюнки головних дійових осіб презентації «Знайомі незнайомці» стануть у пригоді учням під час підготовки до заходу.

«Портрети» Картоплі, Помідора, Капусти, Моркви, Петрушки, Цибулі, Часнику, Гороху прикрасять місце проведення свята здорового харчування та інших заходів, які влаштовують під час тематичних тижнів, присвячених певному овочу. Малюнки допоможуть школярам з гумором, оригінально й цікаво представити обраний для презентації овоч.

Картки доцільно використовувати під час виготовлення плакатів із зображенням овочів; підбору відповідного вбрання для головних дійових осіб; ілюстрування текстів «З біографії овочів» та рецептів страв куховарської книги Вітамінчика (див. сценарій кулінарного шоу «Смачні рецепти здоров'я»).

Учитель, за бажання зробивши з карток збільшені ксерокопії, застосовує їх для дидактичних ігор і завдань на уроках з основ здоров'я, природознавства, образотворчого мистецтва, трудового навчання, музики тощо.

Сподіваємося, що ваші вихованці добре уявляють, який вигляд має той чи інший овоч. Однак, потрапляючи в казку, головні персонажі зазнають чарівних змін і перевтілень.

У казкових овочів є обличчя, ручки, ніжки, відповідне вбрання. Це не звичайні представники флори, а істоти з виразною зовнішністю і специфічним характером. Такі собі оптимісти, живчики-здоров'ячки. Вони мають привабливий апетитний вигляд, тому кожний із них хочеться з'їсти негайно. Ось якими бачить своїх героїв автор.

Казковий персонаж Вітамінчик — веселий жвавий бодрячок-круглячок. Він випромінює радість життя, завжди в гуморі та безперервному русі.

Тітонька Картопля — скромна годівниця, дбайлива і хазяйновита.

Синьйор Помідор — пихатий ненажера з казки про Цибуліно. Товстий, важкий, зі слинявчиком на шиї, любить багато їсти. У лівій руці — ніж, у правій — виделка. Столові прибори великих розмірів.

Капуста — пишна, доброзичлива, зі щирою усмішкою. Влаштувалася зручно на грядці. Адже вона насправді може похвалитися, що «має свою голову».

Головна краса *Моркви* — довга зелена косичка. Вишукана, тендітна дівчина однією ручкою поправляє зачіску, другою — тримає дзеркальце. Дивлячись у нього, вихваляється, дуже задоволена собою. Вигляд молодий, модний Ще б пак! Оранжева яскрава сукня, туфельки на підборах. Справжнісінький «десерт для чеберяйчиків (гнонів)».

Петрушка — усміхнена панночка з пишними кучериками, у білій спідничці з мереживом, наче граціозна балерина на пуантах.

Цибуля й Часник — наші досвідчені «лікарі-цілителі».

Цибуля може бути зрілою ріпчастою золотистою із яскравим зеленим пір'ям, а може нагадувати сміливого дотепного хлопчиська Цибуліно.

Часник-чарівник схожий на мудрого дідуся, який відважно захистить від шкідливих мікробів.

Горох — хвалькуватий парубок із вусиками і світло-зеленими горошинами — сильний і смачний.

Поцікавтеся, чи такими уявляли собі діти казкових героїв? Наші малюнки — це тільки ідея, поштовх до співпраці педагога й учнів,

дослідницького пошуку, індивідуальної й колективної творчої діяльності. Можливо, у вас виникне бажання не скопіювати той чи інший образ, а додати до нього якісь нові деталі. Якщо ваші вихованці зобразять їх по-своєму, за власними уподобаннями, створять «ексклюзив», виявивши при цьому свої найкращі художні здібності та фантазію, ми будемо дуже раді.

Мета:

- ✧ ознайомити з історією виникнення овочів і використанням їх у харчуванні, народній медицині, промисловості тощо;
- ✧ викликати інтерес до сільськогосподарських культур;
- ✧ навчити рецептів приготування страв з овочів та фруктів.

Обладнання: натуральні овочі, плакати й малюнки із зображенням Вітамінчика, овочів; шапочки Жабки та Мишки; відповідне вбрання головних дійових осіб; тексти «З біографії овочів»; технічні засоби для музичного супроводу.

Завдання для учнів під час підготовки до презентації:

1. Заздалегідь узгодити з учасниками заходу, хто про який овоч розповідатиме.
2. Підібрати, записати на аркуші «біографію» якого-небудь овочу і загадку про нього (самостійно або за допомоги вчителя, батьків, однокласників).
3. Оригінально представити обраний овоч (перевдягнутися ним, зробити малюнок, дружній шарж, аплікацію, колаж, фігурку із пластиліну чи солоного тіста тощо).
4. Поділитися рецептом страви, до складу якої входить цей представник рослинного світу.
5. За бажання розіграти сценку або розказати віршик про свого обранця.

Учасники: Вітамінчик, Картопля, Помідор, Капуста, Морква, Петрушка, Цибуля, Часник, Горох.

ЧАСТИНА I

Звучить бадьора музика.

Вітамінчик. Увага, увага! Усіх запрошую до конференц-зали на презентацію «Знайомтеся: овочі!», яку для вас улаштовують мої друзі.

Народна мудрість каже: «Хто до 100 років хоче жити, той харчуватись правильно повинен уміти», «Людина не живе, щоб їсти, а їсть, щоб жити». Про корисність овочів знають усі. У рамках презентації ви подивитесь на відомі овочі дещо з іншого боку. Вони з нетерпінням чекають на свій виступ. Оскільки охочих показати

себе багато, презентація триватиме два дні. Наші гості — один кращий за іншого. Аж очі розбігаються! З кого ж почати? Адже всі овочі корисні для людини.

Картопля. Почніть з мене!

Вітамінчик. Добре, шановний(-а). Відрекомендуйтеся, будь ласка.

Виступ першої групи

Учень(-иця) із першої групи виходить і читає загадку.

► Відгадування загадки

Картопля

Я росла в темній темниці,
Як зросла, взяли в світлиці.
З мене шкуру всі деруть,
Мене варять, жарять, труть,
Пироги з мене печуть.
Відгадайте, хто ж я є?
Чи ви знаєте мене?

Учні. Картопля!

Картопля. Я — тітонька Картопелька. Справді, вам складно уявити свій стіл без страв із мене? Вживати «другий хліб», як називають картоплю, в буденні та святкові дні стало доброю традицією.

Представники першої групи розказують (чи інсценують) «біографію» картоплі.

ІНСЦЕНІЗАЦІЯ «ЗВІДКИ ВЗЯВСЯ «ДРУГИЙ ХЛІБ»?»

Картопля. Зараз картоплю всі люблять і шанують, готують з мене безліч смачних страв. А колись мене боялися, вважали небезпечною, називали «яблуком диявола».

Учень. Що ви, тітонько Картопелько! Чи можете ви, звичайний і добре відомий усім овоч, бути небезпечною рослиною?

Картопля. А ви знаєте, що мене відкривали тричі? А про те, що я була заборонена церквою? Чи відомо вам, що я — королівська квітка? Отже, я не така звичайна, як ви думали.

Учень. Розкажіть про себе, тітонько!

Картопля. Уперше мене відкрили індіанці. Високо в горах Південної Америки вони побачили дивну рослину, яка мала гіркі на смак «ягоди» і на гілках, і на корінні. Індіанці називали цю рослину «папа». Змучені голодом жителі гірських місць змушені були їсти навіть гіркі бульби дикої папи. Незабаром вони помітили, що промерзла папа втрачає гіркий смак.

Індіанці спробували заморожені коренеплоди, а далі відігріту й обчищену папу стали сушити і робити з неї запаси. Цю нову їжу вони назвали «чуньо». Садили папу поряд із квасолею та кукурудзою, обробляли, доглядали. Від цього бульби в папи поступово ставали більшими і не такими гіркими. Індіанці по-вторювали прислів'я: «Їжа без чуньо — як життя без їжі». Так уперше відкрили картоплю.

Учень. А вдруге?

Картопля. 1536 року в індіанському селищі Сороката з'явилися розвідники іспанської військової експедиції. Побачивши озброєних чужинців, індіанці розбіглися і поховались. У покинутих житлах солдати знайшли, крім уже знайомих їм кукурудзи і квасолі, якісь «борошністі корені, добрі на смак», як згадував пізніше один із учасників експедиції. Знайдені корені нагадували іспанцям гриби трюфелі. Цим словом вони й назвали мене. Так я стала тартуфоло.

Учень. Іспанці привезли додому тартуфоло і почали розводити?

Картопля. Привезти-то мене привезли, але... Церква в Європі оголосила заморські бульби «чортовими яблуками» і заборонила їх. Так було й у Франції. І довго б ще французи не їли картоплі, якби у XVIII столітті її пропагандистом не став Антуан Пармантьє.

Учень. А хто він був і що зробив?

Картопля. Він був аптекарем і агрономом-любителем. Антуан скрупульозно вивчав сік картоплі і дійшов висновку, що він допомагає позбавитися болю у шлунку, суттєво знижує цукор у крові. Аптекарь почав лікувати картопляним соком хворих, і більшість із них стала добре себе почувати. Та люди однаково недовірливо ставилися до коричневих «яблук».

Якось Пармантьє приніс букет квітів картоплі королю Франції Людовику XVI. Той прикрасив гілочкою картопляного цвіту свій одяг, а королева прикріпила квіточки до своєї зачіски. Король дав розпорядження: подавати картоплю на обід кожного дня. Те ж зробили і придворні. А от французьких селян довелося привчати до нового овочу хитрістю. Коли картопля дозрівала, біля неї ставили охорону, але на ніч сторожу знімали. Селяни, думаючи, що солдати охороняють якусь цінність, викопували вночі картоплю, варили й куштували її, а пізніше почали садити «заборонений» овоч у себе на городах.

Довго не наважувалися розводити картоплю й у Німеччині. Віра в те, що це «чортові яблука», глибоко вкоренилася. Королям

доводилося вводити картоплю силою й карати селян, які не хотіли садити її. Так почалося третє відкриття «другого хліба».

Земляні бульби полонили нові країни — Швейцарію, Голландію, Англію, Ірландію. Усе частіше чутки про дивовижну рослину проникали в Росію. Мандрівники, які побували в зарубіжних країнах, переконувалися, що земляні бульби, засмажені в маслі, зварені у воді чи спечені на вогнищі, смачні й поживні. Цар Петро I, перебуваючи в далекій закордонній подорожі, надіслав графу Шереметьєву незвичайний заморський дарунок — «земляні яблука». Так Росія вперше одержала їх для розплоду.

Учень. Чи давно вас, тітонько, знають в Україні?

Картопля. В Україну картоплю завезли в часи Петра I. Вважається, що вперше картоплю посадили в 1805 році на Харківщині. Проте цей овоч був відомий ще запорозьким козакам. Вони, певно, привозили її зі своїх походів. Батьківщиною дикої картоплі вважають Північний Схід, береги Аляски, Камчатку, Алеутські та Курильські острови. У цих районах із суворим кліматом є багато гарячих джерел, де й росла дика картопля.

Учень. А як ви, тітонько, з папи-тартуфоло перетворилися на картоплю?

Картопля. З італійської мови слово «тартуфоло» потрапило до німців, які й зробили з нього слово «картофель». Потім поляки вимовляли слово трішечки інакше — картофля, а від картофлі до картоплі, самі розумієте,— один крок.

Хоч і кажуть: «Самою картоплею ситий не будеш», я завжди посідаю одне з найпочесніших місць на вашому столі. Щодня ви мене їсте, а я не приїдаюся. Сприяє цьому багатий набір поживних речовин. Бульби містять крохмаль, білки, цукор, вітаміни С, В₁, В₂, провітамін А, аміносполуки.

У давнину сиру, нарізану кружальцями картоплю прикладали до чола та скронь для зниження температури, терту — до опіків, нарізаними, незагоювальних ран. З нечищених варених, розім'ятих картоплин робили зігрівальні компреси при болях у горлі, попереку тощо.

Сік свіжої картоплі використовують як протикислотний засіб у лікуванні гастритів. Його радять пити коли болить голова, для стимуляції серцево-судинної системи, у разі ревматизму. Відвар квітів картоплі використовують для зниження артеріального тиску і стимуляції дихання.

Можу навести такий цікавий факт: на Соломонових островах послуги лікарів оплачуються картоплею. Один візит лікаря до хворого — одна картоплина, вечірня допомога коштує 5 картоплин,

а з суботи до понеділка — 10. Картопля там високо ціниться тому, що її не вирощують, а завозять.

Картопля — своєрідний ріг достатку для людини. Її використовують і в домашньому побуті (для крохмалення білизни, видалення йодових плям). Жінки з цього овочу роблять живильні маски для обличчя, з відвару картоплі — ванночки для рук. Цей дивовижний коренеплід дає безліч цінних і необхідних речей. З нього виробляють кіно- та фотоплівку, автопокришки, лаки для покриття літаків, штучний шовк, парфуми, пластмаси, ліки тощо.

І, певна річ, з мене готували і готують чимало смачних страв. Уживайте картоплю, збагачуйте організм її поживними речовинами, лікуйтесь нею і будьте здорові!

Учень із першої групи показує дружній шарж на картоплю (наприклад, намальована на папері весела картоплина б'є себе в груди і вигукує: «Я — другий хліб!»).

Інший учень із першої групи ділиться рецептом закарпатської народної страви «Салат верховинський» або якоїсь іншої (за його вибором).

► Салат верховинський

Відварену картоплю, круто зварене яйце та солоні огірки нарізають кубиками. Твердий сир натирають на тертці, з'єднують з картоплею, яйцем та огірками, додають молотий перець, заправляють олією і добре перемішують. Подаючи на стіл, салат укладають гіркою на тарілці й посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Картопля. До своєї куховарської книги Вітамінчик записав рецепти: «Картопляний салат з горіхами», «Оладки з картоплі та гарбуза», «Комовики».

Як будете мене чистити, не зрізуйте товстий шар. У моєму кожусі й міліметровому шарі під ним знаходяться всі «коштовності»: вітамін С, калій, кальцій, залізо, йод тощо. Прикро, коли люди викидають найкориснішу мою частину. Мене найкраще варити в «мундирі» або запікати в духовці. Так краще зберігаються крохмаль, білкові речовини й каротин.

Два учні групи в шапочках Жабки та Мишки показують сценку «Жаб'ячі покупки».

► Елемент театралізації

ЖАБ'ЯЧІ ПОКУПКИ

Мишка. Куди поспішаєш ти, жабко-квакушко?

Жабка. З базару додому стрибаю, норушко.

Мишка. А що ти купила?

Жабка

Та всього потроху:
Квапусти, квасолі,
Квартоплі й гороху.
Ква-ква!

За бажання театралізацію можна замінити пальцевою грою.

► Пальцева гра «Жаб'ячі покупки»

— Куди поспішаєш ти, жабко-квакушко? (1)

— З базару додому стрибаю, норушко. (2)

— А що ти купила? (3)

— Та всього потроху: (4)

Квапусти, квасолі, квартоплі й гороху (5)

Ква-ква! (6)

Вихідне положення (В. п.). — сидячи, руки лежать на столі.

1. Лівою рукою зображувати «мишку»: основою долоні та кінчиками всіх пальців спиратися на стіл. Пальці зібрані в дрібку. Кінчик великого пальця з'єднаний з кінчиками решти пальців. Кисть руки робить зигзагоподібні рухи поверхнею столу.
2. Правою рукою зображувати «жабку»: основа долоні та кінчики всіх розведених пальців спираються на стіл. Пальці зігнуті. Імітувати стрибки жаби (4 рази).
3. Те саме, що п. 1.
4. Обома округленими кистями показати щось маленьке, наблизивши їх одна до одної на відстань 3–4 см.
5. Загинати по черзі пальці правої руки, притискаючи їхні кінчики до долоні. Згинати по одному пальцю на кожне слово, починаючи з мізинця. Склад «ква» виділяти інтонаційно.
6. Двічі зігнути та розігнути великий палець правої руки.

Аналогічно друга (третя, четверта) група представляють свої овочі в другій частині презентації.

ЧАСТИНА II

Звучить бадьора музика.

Вітамінчик. Шановне панство! Дозвольте продовжити презентацію «Знайомтеся: овочі!». Про тітоньку Картоплю ми стільки нового дізналися! Не знаю, хто їй зможе скласти конкуренцію?

Помідор. Я!

Виступ другої групи

Виходить учень із другої групи й читає загадку.
Відгадування загадки.

Помідор

Червоне личко,
Зелена стрічка.
Де закопано, де сполото,
По вибалках, по пагорбах,
Цвіте воно, як золото,
Плоди на нім, мов яблука.

Це все — про мене!
Пізнали красеня?
Учні. Помідор!

Учні з другої групи розказують (чи інсценують) «біографію» помідора.

ІНСЦЕНІЗАЦІЯ «Я — СИНЬЙОР ПОМІДОР!»

Помідор. Саме так. Синьйор Помідор власною персоною. Сподіваюся, усі читали казку про Цибуліно?

Учень. Про характер вашого казкового персонажа ми багато знаємо. А от чого це ви — синьйор, а не містер? Адже ви — американець, Колумбове відкриття?

Помідор. Іспанцям у Новому Світі (так називали Америку) зустрілося безліч незнайомих, не бачених досі рослин, а серед них і помідор. Коли люди чогось не розуміють, вони, звичайно, цього й бояться. Помідорів не знали, тому на всяк випадок оголосили їх отруйними. Може, тому, що стебла й листя у помідорів і справді отруйні. І назву європейці дали помідорам страшну — вовчий персик. Цей овоч приплив спочатку до Іспанії, потім переїхав до Португалії та Італії. Його висаджували на клумбах, як декоративну рослину, розводили в панських садах. Подорожуючи Європою, у XV столітті помідори потрапляють до Голландії. Там вони змінюють назву з вовчого персика на золоте яблуко.

Учень. Чому золоте, а не червоне?

Помідор. Тому що перші помідори, привезені з Америки до Іспанії, були жовтими. На сонці вони здавалися золотавими.

Я — круглий пан,
Зелений жупан,
На сонці нагрівся
І розчервонівся.

Золоті яблука італійською — помід'оро. Це «помідоро» й стало їхньою назвою в Європі, на своїй батьківщині індіанці звали червоний овоч «томатль». Зараз у мене дві назви — «помідор» і «томат», як прийнято в науці.

Перші помідори в Росії з'явилися 1780 року. Дуже швидко, завдяки людській кмітливості й праці, вони почали змінювати і форму, і розмір, і колір. Я — неперевершений чемпіон серед овочів за вітаміном С. У мені повно органічних кислот: лимонної, яблучної, винної, щавлевої. Вони надають мені неповторного смаку, покращуючи людям апетит і травлення.

Учень. А кислот у вас не забагато?

Помідор. Мої плоди солодкі, бо в них є і цукор. А саме кислоти й додають мені корисності та того особливого смаку, до якого ви звикли. Наприклад, лимонна кислота укріплює зуби, втамовує спрагу, заважає утворюванню тромбів у разі серцево-судинних хвороб.

Я красивий і кругленький,
Маю щічки червоненькі.
До смаку я в кожній страві,
Ой, смачні з мене приправи!
Соус, борщик і салат
Люди з радістю їдять!

З казки «Пригоди Цибуліно» вам відомо, що я дуже люблю добряче поїсти. У той же час я служу людям для приготування безлічі корисних страв. Можу поділитися рецептом, як зняти втому, емоційне та фізичне напруження. Усі ці негативні прояви самопочуття вам допоможе подолати склянка... звичайного томатного соку.

Мій товариш Вітамінчик до своєї куховарської книги відібрав один цікавий рецепт. Це не соус, не борщик, не салат, а «Червона ікра». Головний компонент, безумовно, я. Та в цій ікрі поєдналися багато овочів. Заради смачної страви я навіть потоваришував із хлопчиськом Цибуліно.

Інші учні з другої групи представляють помідор або за розширеною, або за скороченою схемою презентації залежно від можливостей, бажання і часу.

Виступ третьої групи

Учень із третьої групи читає загадку.
Відгадування загадки.

Капуста

Вузлувата і листата,
А доспіє — головата.

На нозі стоїть одній,
Сто сорочечок на ній.

Учні. Капуста!

Капуста

Сиджу, як пані, одягнулась,
У сто сорочок загорнулась,
Ціле літо достигаю,
До борщу листки збираю.

Учень. Справді, капуста має багато сорочок. А що означає ваша назва?

Капуста. Капуста — споконвіку дуже шанована особа. Я була відома ще жителям Стародавнього Єгипту. Відварену капусту єгиптяни подавали в кінці обіду як солодку страву. Визначні державні діячі Катон і Юлій Цезар присвячували мені сторінки своїх творів. Піфагор писав, що капуста «підтримує постійну бадьорість і веселий, спокійний настрій». Лікарі рекомендували годувати капустою маленьких дітей, щоб вони росли міцними та стійкими до захворювань.

Уперше почали вирощувати капусту стародавні іберійці, які жили в теперішній Іспанії. Звідти вона розповсюдилася до Риму, Греції, Єгипту й далі.

Великі круглі качани капусти нагадують голову. Моя назва походить від латинського слова «капут», що означає голова. Є така народна приказка: «Кожна капуста має свою голову».

Учень. Чи давно ви живете в нас?

Капуста. Дуже давно. Мене привезли грецькі й римські поселенці спершу до Криму, а потім я вирушила далі. Про мене згадується в книгах, написаних у Київській Русі. Там мене звать капуста, а це означає, що привезли мене сюди вже з цією назвою.

Учень. Моя мама готує дуже смачний суп із цвітної капусти це також ваша родичка?

Капуста. Існує багато сортів капусти: білокачанна, цвітна, червонокачанна, савойська, брюссельська, листова, брокколи, кольрабі тощо. З капусти можна приготувати безліч корисних страв. Адже вона багата на вітаміни С, А, U, який лікує виразку шлунка. Клітковина виводить з організму людини шкідливий холестерин. Капустяний сік швидко піднімає на ноги хворих і слабких.

Капустяне листя прикладають до ран, виразок, пухлин, синців для швидшого загоєння. Відвар із листя корисно вживати хворим на гіпертонію. Тартаронова кислота, що міститься в капусті, перешкоджає ожирінню.

Серед страв грудневого меню прийому Снігової королеви Вітамінчик рекомендує: «Білосніжний салат», «Снігове диво» з цвітною капустою, «Капустяні котлетки, що тануть на вустах».

Виступ четвертої групи

Виходить представниця четвертої групи.
Відгадування загадки.

Морква

Сидить дівчина в коморі,
А коса її надворі.

Учні. Морква!

Другий учень. У вас ботвина пишна, як зелена косичка.

Морква. Я — дівчина-краса, довга коса. Вигляд маю молодий, модний. Бачите, яка сукня в мене оранжева? Ні в кого такої нема! Хоча у деяких моїх сестричок вбрання буває й рожеве, біле, жовте, навіть фіолетове. Та й зросту ми різного. Найменшу сестричку звать Каротель. Велику — завдовжки один метр — Валерія. А найсолодшу й найніжнішу — Нантською морквою називають.

Мій дядечко містер Моркоу, відомий детектив із казки про Цибуліно, іноземний військовий радник, вважає, що навіть на новорічному столі обов'язково має бути морква. До куховарської книги Вітамінчика містер Моркоу подав рецепти трьох страв. Це закуска «Клоун», салат «Десертний» та морквяний фреш. Спробуйте їх приготувати! Упевнена, вам сподобається!

Моркву вживають аж чотири тисячі років. Як культурну рослину виводили впродовж багатьох століть. І не тільки люди нас люблять.

Учень. А хто ще? Кролі та зайці?

Морква. У Середньовіччі моркву вважали ласощами чеберяйчиків (гномів). Існувало повір'я: якщо ввечері віднести до лісу миску із вареною морквою, то вранці замість моркви в ній лежатиме злиток золота. Уночі чеберяйчики з'їдять моркву й щедро віддячать за ласощі.

Петрушка. Подумаєш, ласощі для чеберяйчиків! Ось із мене плели вінки для героїв.

Учень. А ти хто така?

Відгадування загадки.

Петрушка

Моє тіло під землею,
Кучерики — понад нею.
Любить мене кожна юшка.
Називаюсь я...

Учні. Петрушка!

Учень. Звичайна петрушка? До чого тут герої?

Петрушка. Це зараз ти вважаєш, що я звичайна, а у Стародавній Греції мене цінували. Про петрушку писалося в книжках, її вирощували в садах. Грецьких героїв і переможців Олімпійських ігор вшановували, одягаючи їм на голову вінки, майстерно сплетені із зелені петрушки.

Учень. А за що тебе поважали греки?

Петрушка. Вони бачили, як петрушка знімає втому, додає сил, зміцнює організм.

У багатьох стравах петрушку застосовують для смаку й краси. Мій приятель із казки про Цибуліно синьйор Петрушка, домашній учитель і вихователь графа Вишеньки, пропонує вам свою фірмову заправку.

Цибуля. А на мені взагалі клялися! Як погляну у твої очі — заплачеш, особливо, коли торкнешся ножем.

Учень. Нічого собі!

Відгадування загадки.

Цибуля

У кожній господі
Я у великій пригоді,
А хто мене роздягати візьметься,
Той слізьми заллеться.

Учні. Цибуля!

Учень. Цибуля сліози викликає. Як мама її ріже, ридає вся родина.

Цибуля. Я старша за моркву. Мене шість тисяч років тому почали вирощувати в Єгипті. Коли єгиптянин хотів довести, що каже правду, він клав перед собою купку цибулин і урочисто клявся ними. Уявляєте, яка це була повага до мене?

Чули приказку: «Цибуля від семи недуг лікує»? Люди вірили, що я можу захистити їх від усіх хвороб. Тому коли лютували холера чи чума, перед входом до жител вивішували вінки цибулі, щоб відстрашити й відігнати хворобу. У мене є невидима зброя: рідина, яка, швидко випаровуючись, потрапляє людям в очі. Нею я боронюся від ворогів і людину можу захистити. Я вбиваю носіїв багатьох хвороб: туберкульозу, дизентерії, тифу. Тільки для цього мої головки треба їсти.

Учень. Цілі головки без нічого?!

Цибуля. Звичайно, ні! Ви ж не схожі на Буратіно! Пропоную салат «Цибулінчик», до якого, крім цибулі, входять яблука,

картопля, яйця, олія, петрушка, кріп. Його рецепт знайдете в куховарській книзі Вітамінчика. А мій старший брат Порей на сторінках цієї книги розповість, як приготувати смачну й красиву «Сирну перлину».

Порей недаремно звуть перлинною цибулею. Її цілющі властивості були відомі з давніх часів. Стародавні єгиптяни, греки, римляни настільки її любили, що розводили цілі сади з цибулі-порею — «поринни». У пореї є солі калію, кальцію, заліза, фосфору, сірки, магнію. Звичайно, багатий він на ефірні олії. Перлинна цибуля підвищує апетит, покращує діяльність печінки, має антисекреторичні властивості. Вона активізує секреторну функцію травлення, сечогінну дію.

Порей рекомендували вживати в разі подагри, ревматизму, сечокам'яної хвороби, ожиріння, психічної і фізичної перевтоми. Є одне застереження: у сирому вигляді перлинна цибуля проти-показана, коли є запальні процеси в шлунку та дванадцятипалій кишці.

Часник. І я — лікар-цілитель.

Учень. Ти також примушуєш людей плакати?

Відгадування загадки.

Часник

Що то за голова,
Що лиш зуби й борода?

Учні. Часник!

Часник

Я — Часник-чарівник!
Я з комори утік,
На собі цілий віз
Вам рецептів привіз!

Часником у Стародавньому Єгипті лікували все, починаючи від зубного болю й закінчуючи чумою. У мою чарівну силу вірили і в Індії, і на Кавказі. Тут на шию дитині вішали зашиту в торбинку маленьку головку часнику. В Угорщині мене клали в колиску новонародженого. Люди вірили в те, що запах часнику відганяє від дитини злих духів. Навіть римські воїни перед битвою жували мої зубчики, щоб стати ще хоробрішими.

Часник — цілюща рослина й також має фітонциди, на які багата цибуля.

Учень. А що це таке?

Часник. Фітонциди — це «захисники рослин» — леткі невидимі речовини. Вони захищають рослини від ненажерливих

ворогів, а людей — від багатьох хвороб та їх ознак (ревматизму, безсоння, високого тиску, застуди, грипу тощо).

Учень. А ти справді приніс цілий віз рецептів?

Часник. Віз — не віз, а принаймні кілька рецептів страв із часником, для використання в меню лютого Вітамінчик відібрав. Хоча в народі кажуть: «Дурний часник без сала», у моїх рецептах його нема. Я вас почастию своїми фірмовими стравами: ікрою «Часничиночка», пюре «Тікай, застудо!» (*назва говорить сама за себе*), часниковим соусом і маслечком. Отже, часник можна вживати в їжу й застосовувати як лікарський засіб.

Горох. Може, зараз картопля й зветься «другим хлібом», а раніше мене так звали. Хоча я не такий смачний, як помідор, зате дуже сильний. Я колись великий корабель розірвав!

Учень. Оце ще вигадки!

Горох. Про «вигадки» пізніше, а зараз — загадка.

Відгадування загадки.

Горох

Коли був я молодий,
Набрався лиха і біди.
Всяк любив мене, кусав,
Ідучи повз, дуже щипав.
А коли я став старим,
Хтось окропом обварив.

Учні. Горох!

Горох. Усім мої вітаннячка! Як кажуть у народі: «Горох, капуста — в хаті не пусто».

Учень. Я люблю щипати зелений горошок. Коли молодий, то він дуже смачний! А от суп гороховий чомусь їм рідко.

Горох. І даремно! Гороховий суп — корисна страва. Мій товариш адвокат Горошок із казки про Цибуліно бажає зробити скромний внесок у куховарську книгу Вітамінчика, поділитися рецептом свого улюбленого супчика із зеленим горошком, морковою, картоплею й капустою.

Горох — дуже давня рослина. Учені, розкопуючи місця, де колись були людські поселення, знаходять горошини, вирощені ще в кам'яному і бронзовому віках. Люди ставилися до гороху з повагою. У стародавніх греків та римлян горох був хлібом для бідних. Слов'яни почали сіяти горох, починаючи з VI століття. Тепер я живу майже в усіх країнах.

Учень. Ти щось про корабель казав...

Горох. Була одна історія, яку описав у книзі «Чорне море» Костянтин Паустовський. Горох, у який потрапила вода, почав

проростати в корабельному трюмі. Він розбухав, збільшувався, тиснув на борти корабля і розірвав його.

Вітамінчик. Ну, що тут скажеш? Який овоч не візьми — цікава історія з географією. Усі вони заслуговують поваги й шанування. Як будете їсти овочі, згадайте їхні славетні «біографії». Нехай на вашому столі вони завжди будуть бажаними гостями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль А. П. Життя і пригоди знайомих незнайомців. — К. : Веселка, 1990.
2. Лопатина А. А., Скребцова М. В. Дары Земли. — М. : Сфера, 1999.
3. Малащенко М. П. Основи здоров'я. 3 клас : Авторські уроки. — Х. : Веста : Вид-во «Ранок», 2007.
4. 1400 загадок для дітей / упоряд. В. І. Паронова. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2008.

Кулінарне шоу «Смачні рецепти здоров'я»

М. П. Малащенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Кулінарне шоу — це захід, який має шість етапів. Фрагменти заходу вчитель за бажання може включати до уроків з основ здоров'я під час вивчення тем «Харчування», «Складові їжі» тощо.

Нова зустріч з казковим персонажем Вітамінчиком вас приємно здивує. Він ознайомить школярів зі своєю куховарською книгою. Страви для дітей мають містити найрізноманітніші складові компоненти, поживні речовини, на які багаті овочі й фрукти.

До вашої уваги — 50 смачних і корисних рецептів від героїв улюблених казок для повсякдення, сімейних свят, вечірок для дітей відповідно до чотирьох пір року. Вітамінчик та його добрі приятелі розкажуть про цілющі та поживні якості овочів і фруктів, їх правильне вирощування та збір урожаю, розумне використання вітамінних продуктів, розкриють школярам секрети кулінарії.

Вітамінчик оголошує конкурс куховарських книжок серед учнів. Більшість з овочевих страв, фруктових та ягідних десертів, які увійдуть до ексклюзивних рукотворних книжок, діти середнього шкільного віку зможуть приготувати без допомоги дорослих.

Під час підготовки до шоу рекомендуємо перечитати казки «Пригоди Цибуліно», «Снігова королева», «Білосніжка та семеро гномів». Це можна зробити колективно у позакласний час або дати завдання дітям прочитати їх самостійно вдома.

Поради вчителю

Роль Вітамінчика може зіграти педагог або хтось зі старшокласників. Вітамінчик вдягається в кухарське вбрання (ковпак, фартух). Він майстерно застосовує кухонне приладдя, дає поради, як приготувати щось смачненьке.

Учні розповідають історії, вірші, казки із життя овочів та фруктів. Як, наприклад, зустрілися, познайомилися, поспілкувалися, потоваришували різні представники рослинного світу й об'єдналися у спільний рецепт.

Разом з учнями поімпровізуйте над зображенням або створенням страв із куховарської книги Вітамінчика. Рецепти подано зручно й послідовно. Зима, весна, літо, осінь, навіть кожний місяць має своє тематичне меню з оригінальною назвою. У рамках одного заходу доцільніше знайомити учнів з меню якоїсь окремої пори року або місяця.

Можна скомпонувати рецепти в іншій послідовності, збільшити або зменшити їхню кількість у меню певного місяця, доповнити власними. У рецептах слід обов'язково вказувати кількість інгредієнтів.

На п'ятому етапі заходу передбачено створення й презентацію власних рецептів учнів: малюнки, плакати, колажі, аплікації, муляжі, фотографії тощо. Якщо ви в практичній роботі заплануєте проводити справжню дегустацію, обов'язково дотримуйтесь санітарно-гігієнічних вимог (одноразовий посуд, ретельно вимиті руки кухарів і гостей, ідеальна чистота місця вживання їжі, ретельне прибирання після заходу). Страви повинні естетично виглядати, бути апетитними, викликати приємні емоції.

Більшість корисних страв, які ми пропонуємо, дуже прості. Діти зможуть їх приготувати вдома для себе, своїх батьків і друзів самостійно. Допомога дорослих знадобиться під час випікання страви в духовці або варіння на плиті.

Ознайомлюючи з будь-яким рецептом, Вітамінчик завзято рекламує вегетаріанську страву, дає коментарі щодо корисності її складових. Наприклад, презентуючи коктейль «Щоб нічого не пропало», він говорить: «Гордо надутим кавунам є чим пишатися. Адже вживати в їжу можна не тільки їхню рожеву м'якоть, а й білу. Сік з білої м'якоти кавуна — основний компонент цілющого коктейлю.

Кавун містить найчистішу органічну воду, яка найкраще засвоюється організмом. У поєднанні з яблучним соком — це ефективний сечогінний засіб». Ділячись рецептом фінікових цукерок, радить: «Почастуйте себе і друзів незвичайними саморобними цукерками, основним компонентом яких є екзотичний фрукт — фінік. Від таких корисних ласощів зуби не псуються».

Про свої позитивні якості та взаємини у рослинному царстві можуть повідати й самі овочі та фрукти (*див. презентацію «Знайомтеся: овочі!»*). Нижче наведено кілька варіантів представлення фірмових страв.

Часник зауважує: «Між овочами завжди існує розуміння та взаємодопомога. У меню січня принц Лимон і я знадобилися синьйорові Петрушці для його заправки, а сьогодні Петрушка з Лимоном залюбки погодилися увійти до складу моєї ікри «Часничиночка». Від цього обидві страви тільки виграли».

Пригощаючи фірмовою кашею, Сочевиця каже: «Моя старша сестричка — Квасолька, а старший братик — Горох. Однак я живу в мирі та злагоді не тільки зі своїми близькими родичами, а й з далекими. Кум Гарбуз, Цибуліно, синьйор Петрушка приготували для вас дивовижну кашу!»

Пані Соя розказує про себе: «Я також, як і Сочевиця, належу до сімейства бобових. На Сході я завжди шанувалася, тоді як в інших країнах про мене й знати нічого не хотіли. Проте п'ять тисяч років тому сам китайський імператор власноруч проводив у полі першу борозну, а потім висівав у неї п'ять головних культур Китаю, серед яких була і Соя. Лише нещодавно про мене знову згадали».

Звертаючись по черзі до учнів, представниця бобових пропонує: «Розкрийте свої долоні, я подарую вам плоди сої. Ти, хлопчику, зробиш з них смачні й корисні молоко та сир. У того, хто їх їсть, не болітимуть судини й серце. Ти, дівчинко, виготуєш з моїх плодів котлети й ковбаски. За смаком вони кращі за м'ясні. У сої білки, жири та вітаміни так чудово поєднуються один з одним, як у жодній рослині, навіть у м'ясі. Третій учень стане спеціалістом з корисних соєвих солодоців — цукерок, шоколаду і напою до них — не зовсім звичної кави. Вони не завдають шкоди навіть хворим на цукровий діабет, яким заборонено вживати звичайні солодоці. Адже в сої за великого вмісту білків і жиру дуже мало вуглеводів. Хто з вас візьметься за приготування із сої духмяної світло-жовтої олії, якій немає ціни? На 98% цю олію засвоює організм, вона допомагає людині уникнути гіпертонії. Любителю експериментів пропоную зварити із соєвих бобів різні соуси. Їжа, змащена ними, буде значно смачнішою і вишуканішою».

Біб також вирішив відрекомендуватися: «До вас у гості приходили всі мої родичі: Зелений горошок, Квасоля, Сочевиця, Соя. Надійшла й моя черга. Пишаюся, що на мою честь названо ціле сімейство корисних овочів. Я — справжній солдат, який несе службу в охороні Вегетаріанського царства. Мої стручки постійно підняті вгору. Як вартовий, я дуже витривалий: не боюся ні спеки, ні холоднечі. Завжди готовий захищати й годувати. Боби — дієтична білкова їжа, корисна для всіх. Особливо для тих, у кого є запалення в печінці, нирках, кишечнику. У деяких країнах, наприклад у Єгипті, Судані, боби їдять на сніданок, обід та вечерю. Я захищаю цибулю, моркву та інші рослини. У клубеньках моїх коренів живуть особливі бактерії, які збагачують ґрунт азотом, і він стає більш родючим. Люди висаджують боби навколо грядок з овочами, баштанів з кавунами. Зелена стіна з бобів як жива перешкода захищає овочі від спекотних вітрів. На правах голови сімейства пропоную дві страви: салат «Боби-багатири» й бобову кашу по-фінськи. У цих стравах головний компонент — біб, причому в різному вигляді: консервованому й сушеному».

Редька декламує: «Хоча я трішки гіркувата, проте на цукор я багата. Білки та вітаміни маю і апетит вам повертаю. Я можу налагодити обмін речовин, покращити травлення. Колись редька на столі королів посідала почесне місце. Щоб у коренеплоді було менше гіркоти, редьку слід висаджувати в пухкий ґрунт, оберігати від бур'янів, щедро поливати. Якщо я відчуваю спрагу, то виростаю сухою і гіркою. Урожай бажано збирати рівно через два місяці. Затримання хоча б на один тиждень призводить до того, що гіркоти буде більше, а смак стане грубішим».

Редиска звертається до Редьки: «Хоча наші назви трохи схожі, та все ж таки я менш гірка порівняно з тобою. Не заперечую, що я трішечки гостра, бо маю гірчичні олії. Багата я на білок, вуглеводи, мінеральні солі. Я перший весняний вітамін, прекрасна сама по собі. Та проявила кмітливість і запросила до свого салату огірки, зелену цибулю, часник. Кульбаба подарувала мені свої молоді листочки для пікантності».

Уперед викотилася кругленька Ріпка: «Чи буває щось смачніше за сиру ріпку з йогуртом та медом? А печену ріпку із сирним соусом куштували? У пареному вигляді я зменшую біль у печінці. Печена ріпка покращує зір. Варена ріпка робить шкіру на обличчі гладенькою, розгладжує зморшки».

Банан знайомиться: «Я — іноземний гість. Моя батьківщина — Південна Азія. У деяких країнах мене вживають замість хліба, картоплі та м'яса. Банани сприяють лікуванню кишкових захворювань. Вони додають сил, покращують настрій. Якщо ви бананом поласуєте натще, не скоро захочете їсти. Економія!»

Чорна смородина повідомляє: «До появи в садах я росла вздовж струмочків по долинах. Мої дикі ягідки не такі солодкі, як садові, проте вітамінів у них більше. Мене звать королевою вітаміну С. Листя моє — також цілюще. Його слід зібрати до цвітіння або під час цвітіння чагарнику. Ягідки та настій з листя допомагають боротися із застудою, перешкоджають і лікують відкладення солей».

Порічка приєднується до розмови: «В Україні смородину з червоними ягодами й звать по-особливому. Я сестричка-порічка. Я красуня! Мої ягідки виблискують на сонці червоними вогниками. Вони чудово втамовують спрагу. Червоні ягідки кисліші за твої чорні, проте також смачні й корисні. Я чудово покращую апетит, врятовую від нудоти, знижую високу температуру, виводжу з організму отруту. У мене більше соку та вітаміну А, ніж у чорній та золотистій моїх сестричках. Нестача вітаміну А призводить до хвороби очей — курячої сліпоти — та інших відхилень у здоров'ї».

Не відстає від сестер і калина: «Я хоча і гіркувата, з мене користі багато. Я лікую серцеві хвороби, кашель, застуду та багато інших недуг. Ще я очищую повітря. Гілочками калини прикрашають житло. Дівчата вплітають мої гілочки у віночки. І взагалі, калина — символ України!»

Журавлина обізвалася: «Я — цариця болота. У мене є чарівний еліксир під назвою аскорбінова та лимонна кислота. Журавлиний сік знижує тиск, лікує запалення нирок, запобігає застуді».

Кум Чорниця також не стоїть осторонь цікавої бесіди: «Мої ягідки допоможуть зробити гострим зір. Гноми, які часто ласують чорницею і стравами з неї, ніколи не носять окулярів. Якщо моїм відваром уранці та ввечері полоскати горло, ангіни та стоматити обходитимуть вас осторонь. Чорниця лікує шлунок, кишечник, серце, шкіру, знижує тиск».

Фінік нахваляє себе: «Я — дивовижний плід! У багатьох країнах мені приписують властивості зміцнювати людське здоров'я і подовжувати життя. З давніх-давен фініки використовували для боротьби з онкологічними захворюваннями, різними пухлинами, туберкульозом, інфекційними та іншими хворобами. Уважається, що сушені фініки збільшують продуктивність мозку на 20%. У плодах фінікових пальм міститься багато заліза, магнію, фосфору, мінеральних солей, вітамінів груп А і В, незамінних амінокислот, протеїну тощо. Науковці вважають, що десятьох фініків на день достатньо для забезпечення добової потреби людини в магнії, міді, сірці, половини потреби в залізі, чверті потреби в кальції. Деякі дієтологи стверджують, що один фінік і склянка молока можуть забезпечити мінімально необхідну потребу людини в поживних речовинах. 23 види амінокислот, що містяться у фініках, відсутні в більшості інших фруктів. У сушених

фінікових плодах міститься 60–65% цукру — найвищий відсоток порівняно з рештою фруктів. Причому це переважно глюкоза і фруктоза, споживання яких не створює негативних наслідків для організму людини порівняно із сахарозою».

Учитель допомагає школярам оригінально представити обраний рецепт та його складові, дає поради щодо текстів виступу групи, музичного супроводу, вбрання, обладнання.

На початку вересня оголосить конкурс на найоригінальнішу куховарську книгу. Під час проведення тижня здоров'я влаштуйте виставку куховарських книжок, виготовлених учнями.

Для створення сприятливого емоційного фону слід створити урочисту обстановку. Дегустація проходить під відповідний музичний супровід. Можна зачитати вірші, у яких згадуються ті чи інші овочі або фрукти (*осінній цикл віршів див. у довідковому матеріалі*).

Завдання для учнів під час підготовки до кулінарного шоу

1. Скласти, записати «Рецепти здоров'я», розробити їх дизайн (самостійно або за допомоги вчителя, батьків, однокласників).
2. За бажання приготувати страви за рецептами з куховарської книги Вітамінчика або за власними рецептами.
3. Оформити приміщення, у якому проходитиме урочиста дегустація.

Обладнання: плакати й малюнки із зображенням вегетаріанських страв або самі страви, «Рецепти здоров'я», куховарська книга Вітамінчика, відповідне вбрання головних дійових осіб, одноразовий посуд, серветки, тексти віршів, технічні засоби для музичного супроводу.

Учасники: Вітамінчик, овочі, фрукти.

ХІД ЗАХОДУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання вчителя, побажання учням здоров'я, натхнення, наснаги.

Учитель

Життя вам — довгого,
Здоров'я — доброго,
Щастя — безхмарного,
Настрою — гарного.

М. Малащенко

II. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вітамінчик. Шановні гості! Чи доводилося вам бути на приємній Снігової Королеви? Чи запрошували вас на ягідний банкет? Чи куштували ви улюблені страви хлопчика Цибуліно, графа

Вишеньки, містера Моркоу, принца Лимона? Чи відомо вам, які компоненти входять до оригінального коктейлю «Щоб нічого не пропало»? Ви вже вирішили, чим прикрасити святковий стіл на честь жінок 8-го березня?

Вдалося вас заінтригувати? Тоді дозвольте розпочати дивовижне кулінарне шоу! «Знайомі незнайомці» — овочі презентували самі себе минулого дня. Сьогодні на вас чекають нові зустрічі з моїми друзями — овочами й фруктами, які зроблять всім присутнім незвичайний подарунок. Вони склали 50 рецептів, які я включив до своєї куховарської книги. Одні тільки назви чого варті! А про їхню користь для здоров'я ви й самі дізнаєтеся, ознайомлюючись зі складовими цих оригінальних страв.

«Обід без фруктів, що свято без музики», — кажуть у народі. Білосніжка та семеро гномів кожного літа влаштовують ягідний банкет. До моєї книги вони надіслали чудові рецепти з калини, чорниці, журавлини, малини, порічки.

Презентую свою куховарську книгу. Отже, я готовий розкрити вам секрети кулінарії.

Важливо не тільки додержуватися послідовності приготування будь-якої страви, а й «вкладати душу» в неї. Пам'ятайте: куховарити і приймати їжу можна тільки у доброму настрої. Роздратованість, гнів, образа на кухні та в їдальні категорично заборонені! Усі негативні емоції і прояви шкідливо впливають на процес травлення, руйнують здоров'я людини.

III. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Ознайомлення з «Рецептами здоров'я»

(див. додаток 2)

IV. ВАЛЕОЛОГІЧНА ПАУЗА

Етюд зі співом «Ходить гарбуз по городу»

Ходить гарбуз по городу,	(1)
Питається свого роду:	(2)
— Ой, чи живі, чи здорові	(3)
Всі родичі гарбузові?	(4)
Обізвалась жовта диня,	(5)
Гарбузова господиня:	(6)
— Іще живі, ще здорові	(7)
Всі родичі гарбузові!	(8)
Обізвались огірочки,	(9)
Гарбузові сини й дочки:	(10)
— Іще живі, ще здорові	(11)

Всі родичі гарбузові!	(12)
Обізвались буряки,	(13)
Гарбузові свояки:	(14)
— Іще живі, ще здорові	(15)
Всі родичі гарбузові!	(16)
Обізвалась бараболя,	(17)
А за нею і квасоля:	(18)
— Іще живі, ще здорові	(19)
Всі родичі гарбузові!	(20)
Обізвалася морквиця,	(21)
Гарбузовая сестриця:	(22)
— Іще живі, ще здорові	(23)
Всі родичі гарбузові!	(24)
Обізлався старий біб:	(25)
— Я іздержав увесь рід.	(26)
Іще живі, ще здорові	(27)
Всі родичі гарбузові!	(28)
Ти, гарбузе, ти, перистий,	(29)
Із чим тебе будем їсти?	(30)
— Миску пшона, миску сала,	(31)
От до мене вся приправа.	(32)

Перед виконанням етюдів розподіляють ролі овочів: дині, огірків (принаймні двох синів і двох дочок), буряків, бараболі, квасолі, морквиці, боба.

«Овочі» та інші гравці стоять у колі. «Гарбуз» стоїть усередині кола. Він починає йти по колу проти годинникової стрілки і співати перші 4 рядки. Решта йдуть по колу за годинниковою стрілкою, після чого зупиняються.

На 5–6-му рядках у середину кола до «гарбуза» виходить «диня», бере його за руки і на 7–8-му рядках кружляє з ним у парі. Решта на 7–8-му рядках знову йдуть по колу за годинниковою стрілкою, співають і плескають у долоні. Аналогічно по черзі до «гарбуза» виходять усі родичі.

Руки решти: на рядках 11–12 — плескання у долоні, руки вгору; 15–16 — ходьба у напівприсіді, руки за спину; 19–20 — ходьба спиною вперед, тобто проти годинникової стрілки; 23–24 — ходьба на носках, руки вгору; 27–28 — усі зупиняються, беруться за руки й разом піднімають їх вгору.

29–30. «Гарбуз» і «біб» стоять, тримаючись за руки, у середині кола. Усі інші підходять до них ближче, звуживши коло.

31–32. «Гарбуз» 4 рази присідає й підводиться.

На присіді — руки на пояс, коли встає — в сторони. Решта плескає у долоні перед грудьми.

V. ПРАКТИЧНА РОБОТА

Створення і презентація рецептів здоров'я

Вітамінчик. А тепер, як кажуть, переходимо від теорії до практики. Яка ж це презентація без дегустації? Смачна страва — пісня для шлунка! Запрошую всіх до банкетної зали. Сподіваюся, що страви, створені за моїми рецептами, сподобаються вам. Пригощайтесь!

Дегустація страв (під музичний супровід).

VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Вітамінчик. Може, хтось відкриє в собі кулінарний талант, винайде нові рецепти і напише власну куховарську книгу. Було б дуже цікаво почитати її. Користуючись своєю куховарською книгою, спробуйте приготувати нові страви. Сміливо беріться до справи! Оголошую конкурс куховарських книжок.

Ознайомлення з умовами конкурсу

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Стигнуть груші у садках,
Відлітять зібрався птах,
Просо скошено у полі,
Відчинились двері в школі.
Відчинились, привітались,
Новим знанням обізвались.

ОСІНЬ

Коли вона загляне в сад —
Налетється соком виноград,
І гарні яблука ранет
Солодкі стануть, ніби мед.

Коли огляне баштани —
Надмуться гордо кавуни,
І запишається в хустках
Капуста груба на рядках.

Як помандрує по галях
З чарівним пензлем у руках —
Все розмалює у дорозі,
Берези стануть злотокоші.

І. Кульська

ЛІТЕРАТУРА

1. *Лопатина А. А., Скребцова М. В.* Дары Земли. — М. : Сфера, 1999. — 576 с.
2. *Лопатина А., Скребцова М.* Сказочный справочник здоровья для детей и родителей. — Т. 2. — М. : Амрита-Русь, 2005. — 224 с.
3. *Малашенко М. П.* Основы здоров'я. 4 клас : Авторські уроки. — Х. : Веста : Вид-во «Ранок», 2007. — 312 с.
4. *Малашенко М. П.* 50 рецептів здоров'я і краси. Подорож до Вегетаріанського острова // Трудове навчання в школі : ВГ «Основа». — 2010. — № 2. — С. 36–43.
5. *Скребцова Л., Скребцова М., Лопатина А.* Сказочный справочник здоровья для детей и родителей. — Т. 1. — М. : Амрита-Русь, 2004. — 272 с.

Тренінгове заняття «Дружба — це...»

С. Ю. Овчаренко

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Пропонована розробка тренінгового заняття спрямована на розвиток навичок спілкування, взаєморозуміння та взаємодопомоги. Із цією метою дітям пропонують різні за змістом і формою завдання. Матеріал містить наочні та роздавальні матеріали, завдяки яким заняття викликатиме жвавий інтерес в учнів. Запрошені гості можуть виконувати роль фотокореспондентів. Світлина доцільно представити як фоторепортаж для оформлення класного куточка або шкільної газети.

Матеріали заняття також можуть бути використані на тижнях психології, етики та виховних годинах.

Мета: формувати доброзичливе ставлення до людей, бажання прийти на допомогу; розвивати навички роботи в групі, вміння слухати та висловлювати свої думки, дійти згоди з іншими учасниками групи; виховувати повагу, доброзичливість.

Завдання:

- ✧ закріпити уявлення учнів про дружбу та її важливість для людини;
- ✧ сформувати знання про необхідні умови дружніх стосунків;
- ✧ виховувати бажання бути справжнім другом.

Обладнання: канцтовари (ватман, олівці, фломастери, аркуші паперу); роздавальний матеріал (аркуші із завданнями, аркуші з шифровками, різнокольорові стікери, пілотки); макети (ракети, планети Дружба, літаючої тарілки, комети); фігурки інопланетян, скринька «Чесноти».

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Слово вчителя

Учасники сидять у колі.

Сьогодні на нас чекає цікава подорож. Мандрувати будемо на ракеті. *(На дошку кріпиться макет ракети.)*

Я буду командиром корабля, а ви — членами екіпажу. Сядьте зручніше, надягніть блакитні пілотки *(учитель з учнями надягають пілотки)*. На борту нашої ракети є фотокореспондент *(представляє гостя)*. Упродовж усієї подорожі він буде фотографувати нас на згадку. Візьмемо із собою такі якості, як взаємодопомога, взаєморозуміння, терпіння, щирість, повагу. Можливо, нам знадобиться і сміливість.

» **Знайомство**

Пропоную тому, хто готовий до старту, підтвердити свою готовність — сказати по колу: «Максим, (Настя, Марина, Мишко...) до старту готовий(-а)!»

Тоді я починаю відлік: 4, 3, 2, 1 — старт! Полетіли! Ми тримаємо курс на планету Дружба. *(На дошку кріпиться макет планети Дружба.)*

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Ознайомлення з метою заходу.**Мотивація навчальної діяльності**

Мета нашої подорожі — визначити, чим для кожного з вас є дружба, з'ясувати, що є головним у дружніх стосунках, скласти правила міцної дружби, а головне — стати почесними жителями планети Дружба.

Про дружбу написано тисячі сторінок прозових творів, сотні віршів та поем. Про неї можна говорити довго, а можна просто помовчати. Кажуть, що дружба потрібна людині не менше, ніж їжа та повітря.

Екіпаж, зверніть увагу: на нашому шляху з'явився невідомий літаючий об'єкт (НЛО). *(На дошку кріпиться макет НЛО.)*

Інопланетяни передають нам свої вітання. (*На дошку прикріплюють фігурки інопланетян.*) Вони також говорять, що знають про наше бажання відвідати планету Дружба. Проте інопланетяни не розуміють, що це за планета, навіщо вона потрібна, чим така приваблива?

Пропоную дати відповіді на питання наших нових знайомих.

Вправа «Ми вважаємо, що...»

» Робота в групах

Учні об'єднуються у три групи за допомогою лічилки «1, 2, 3». Кожна група одержує аркуш із завданням. Необхідно розкрити окреслені питання, пояснити свої записи.

Перша група. Що, з вашої точки зору, означає поняття «дружба»?

Друга група. Що, на вашу думку, головне в дружбі?

Третя група. Назвіть правила міцної дружби.

- ♦ Як ви вважаєте, чи зрозуміли інопланетяни, що означає із кимось дружити?

Дружбу цінували завжди. Недарма в народі кажуть: «Дерево міцніше корінням, а людина — друзями».

- ♦ Як ви розумієте цей вислів?

Вправа «Шифровка»

» Робота в групах

Увага! Увага! На нашому шляху з'явилася комета, подорож під загрозою! (*На дошку кріпиться макет комети.*) Але вихід є! Якщо ми розкодуємо траєкторію руху комети, то уникнемо зіткнення з нею.

Учні об'єднуються у три групи за допомогою лічилки «щирість, повага, терпіння». П'ятикласники одержують закодовані прислів'я та шифри до них (*див. довідковий матеріал*).

Завдання: розшифрувати прислів'я і пояснити їх.

1. Без вірного друга велика туга.
2. Справжній друг пізнається в біді.
3. Ненадійний друг — гірше відвертого ворога.

Вправа «Подарунок»

Ось ми і дісталися планети з чудовою назвою Дружба. У цієї планети свої закони. Ступити на неї дозволено тільки тій людині, яка має такі якості або риси характеру, які притаманні друзям. Ці якості та риси ви повинні назвати.

Щоб виконати завдання, пропоную використати цей план:

1. Кожний з вас отримує по два аркуші паперу.
2. Напишіть на них по одній якості або рисі характеру, які ви цінуєте у своїх друзях.
3. Скачайте аркуші в трубочки і покладіть їх до скриньки «Чесноти».
4. Після того, як я їх перемішаю, по черзі вибирайте два аркуші.
5. Подивіться, що в них написано.
6. «Подаруйте» ці якості тим однокласникам, яким вони притаманні. (*Учитель наголошує: важливо наділити «подарунками» кожного учасника, щоб ніхто не залишився без уваги.*)
7. Аплодуємо всім, хто дістав право ступити на нашу планету Дружба.

Бесіда

- ♦ Що ви відчували, коли чекали на «подарунок»?
- ♦ Чи було вам приємно одержувати «подарунки»?

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Підсумки

Ось і закінчилася захоплива подорож до планети Дружба. Під час мандрівки траплялися несподіванки, але ми їх успішно долали завдяки нашій... (*дружбі*).

Тож давайте визначимо, що для нас є дружба. А ваші думки я пропоную записати на різнокольорових стікерах. (*Діти озвучують те, що написали.*)

Давайте приклеїмо стрічки напроти назви нашого заняття. Тепер кожен бачить, що таке дружба на думку мешканців планети з такою ж назвою.

Вітаю вас! Вірте в дружбу, дорожіть нею!

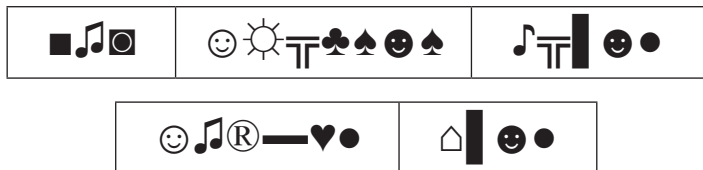
Дозвольте закінчити заняття словами видатного педагога Антона Семеновича Макаренка: «У дружби багато крил, а закон у неї один — вірність».

IV. РЕФЛЕКСІЯ

- ♦ Чи сподобалося вам заняття?
- ♦ Що нового ви дізналися на занятті?
- ♦ З якими почуттями або враженнями ви його закінчуєте?
- ♦ Чи хочете щось додати до всього сказаного?

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Група 1



Група 2



Група 3



Шифр

А — ●	Ж — ■	К — ♥	Т — △
Б — ■	З — ▣	Н — ♣	У —
В — ☺	И — —	О — ♠	Ш —
Г — ●	І — ☀	П — ◆	Ю — *
Д — ♪	Й — &	Р — ♯	Б — #
Е — ♫	Я — @	С — ∞	Л — ®
Є — ▲			

ЛІТЕРАТУРА

1. *Відпочиваючи, я вчусь /* упоряд. : С. Максименко, О. Главник. — К. : Главник, 2006. — 112 с.
2. *Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе.* — М. : ТЦ Сфера, 2001. — 120 с.
3. *Порадник практичного психолога /* О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій. — Х. : Вид. група «Основа», 2007. — 240 с.

6 КЛАС

Орієнтовний план тижня здоров'я для 6-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-и)	Примітка
Понеділок	Заняття з елементами тренінгу «Сім'я і здоров'я»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, класний керівник або психолог	
Вівторок	Змагання «Нащадки Прометея»	Актова зала	Учителі основ здоров'я, класні керівники, представник служби МНС, бібліотекар, учні 7-х класів, старшокласники	Глядачі, вболівальники — учні 5–6-х класів
Середа	Пізнавально-розважальний захід «Рідня Цибуліно на сторожі здоров'я»	Кабінет	Учитель основ здоров'я	
Четвер	Вікторина «Океан життя»	Актова зала або кабінет основ здоров'я	Учителі основ здоров'я, класні керівники	Глядачі — батьки
П'ятниця	Телемарафон «Здоров'я — понад усе!»	Актова зала	Педагог-організатор, учитель основ здоров'я, класні керівники, учасники театрального гуртка	Глядачі — учні початкових класів

Заняття з елементами тренінгу «Сім'я і здоров'я»

С. О. Свинаренко

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Мета роботи: створити уявлення про важливу роль сім'ї в суспільстві; допомогти школярам у розстановці життєвих пріоритетів, пояснити важливість збереження сімейних традицій. Робота спрямована на формування в учнів соціальних, комунікативних, загальнокультурних, навчальних, здоров'язбережувальних компетенцій, які сприяють поліпшенню соціальної адаптації, підвищенню їхньої стійкості в сучасному світі, особистісному самовдосконаленню.

Виховний захід розвиває пізнавальну діяльність учнів, яка приводить їх до переконання в системності сімейних стосунків. Вони усвідомлюють необхідність збереження свого здоров'я та членів сім'ї, дотримання здорового способу життя. У процесі заняття учні доходять висновку, що для побудови міцної дружної сім'ї необхідно розвивати в собі певні якості (розуміння одне одного, уміння враховувати інтереси інших, відповідальність, повага до прав інших, піклування, співчуття тощо). Завдання творчого характеру сприяють всебічному розвитку учнів, розраховані на довгострокове, усвідомлене засвоєння знань. Заняття розраховане на 45 хвилин, але за потреби час можна змінювати.

Мета: розкрити поняття сім'я, вплив здорового способу життя членів сім'ї старшого покоління на дітей; розвивати логічне мислення, пам'ять; виховувати прагнення до налагодження здорового психологічного клімату в сім'ї.

Обладнання: аркуші паперу формату А4; зошити, ручки, олівці; роздавальний матеріал (конверти з папірцями у формі фігурок — червоного яблука, бузкової квітки, жовтого сонечка, зеленого листячка); «Квітка здоров'я», схема «Родинні зв'язки»; плакат із визначенням сім'ї; м'ячик; кросворди і схеми (для кожного учня), Технічні засоби для музичного супроводу.

План проведення заняття

- I. Організаційний етап
- II. Актуалізація опорних знань
- III. Вивчення нового матеріалу
- IV. Валеологічна пауза
- V. Узагальнення
- VI. Домашнє завдання
- VII. Підсумки

ХІД ЗАХОДУ

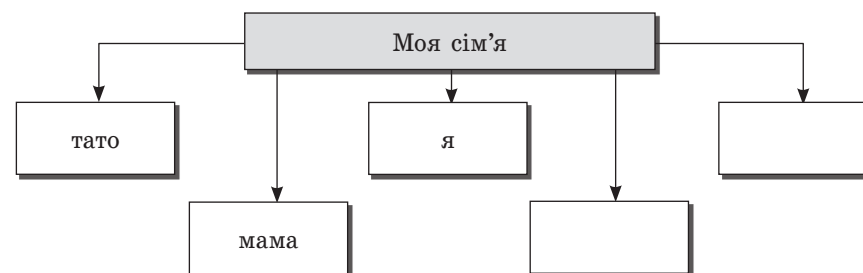
I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ УЧНІВ

Учитель. Усі діти, крім сиріт, про яких піклується держава, живуть у сім'ях. Раніше разом проживали не менше трьох поколінь: батьки, їх дорослі діти зі своїми дітьми. Були іще зяті, невістки, тещі, свекрухи та інші родичі. Щоб не забути нікого, придумали вести родоводи, а для зручності малювали їх у вигляді сімейного генеалогічного дерева (*прикріпити до дошки схему «Родинні зв'язки», див. додаток 3*).

► Завдання:

Намалювати схему «Моя сім'я»



Обговорення

За бажання учні називають родичів, яких вони записали на схемі.

Завдання:

Записати на схемі ім'я, по батькові або ім'я тих родичів, з якими діти живуть постійно.

III. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Мозковий штурм

◆ Що означає для вас сім'я?

Учні пропонують відповіді, які записують на дошці (*спільна домовка, любляча мати, турботливий тато, теплі стосунки, дружні поради тощо*).

На дошку прикріплюють плакат із визначенням сім'ї (за тлумачним словником).

Словосполучення у визначенні написані різними кольорами, що дає можливість умовно поділити його на частини.

Сім'я (синій колір) — соціально активна група людей (червоний), пов'язаних кровною або шлюбною спорідненістю на основі взаємної спільності мети, інтересів і моральної відповідальності (зелений), які ведуть самостійну господарсько-економічну діяльність (жовтий), виконуючи закони і правила, які прийняті у державі (бузковий).

Робота у групах

Учнів об'єднати у чотири групи. Учитель пропонує одному представнику з кожної групи підійти до столу та вибрати конверт із кольоровою фігуркою.

► Завдання:

Пояснити зміст частини визначення того кольору, який було вибрано для цієї групи.

Можливі варіанти відповідей учнів:

- ✧ соціально активна група людей — працюють, вчаться (у школі, іншому навчальному закладі), відвідують дитячий садок; спілкуються з іншими людьми; беруть участь у житті держави;
- ✧ пов'язаних кровною або шлюбною спорідненістю на основі взаємної спільності мети, інтересів і моральної відповідальності — батьки: виховують дітей у любові, доброті, справедливості, забезпечують матеріально, навчають, піклуються про здоров'я і безпеку сім'ї, несуть за це моральну відповідальність; діти: слухають, поважають, люблять батьків;
- ✧ ведуть самостійну господарсько-економічну діяльність — загальний прибуток сім'ї розподіляється з урахуванням потреб кожного, хто входить до її складу; усі разом піклуються про матеріальне благополуччя сім'ї;
- ✧ виконуючи закони і правила, які прийняті у державі — користуються правами, наданими Конституцією України й прийнятими в суспільстві;
- ✧ піклуються про своє здоров'я і зміцнюють його;
- ✧ працюють, навчаються;
- ✧ стараються бути чемними й уважними, поважають старших;
- ✧ не порушують закон.

Обговорення, уточнення, доповнення відповідей.

Висновок (спочатку відповідають учні). Важлива роль відводиться збереженню й укріпленню здоров'я членів сім'ї і моральній відповідальності одного перед одним.

IV. ВАЛЕОЛОГІЧНА ПАУЗА

Руханка «Булочка з родзинками»

Мета: сприяти згуртованості групи, зняти розумове напруження в процесі заняття.

Ведучий запитує учасників: «Хто з вас любить родзинки?» Ті, хто любить, стають посередині кімнати, беруть одне одного за руки, створюючи ланцюжок. Ті, хто полюбає солодощі, гарну компанію і т. ін., теж до них приєднуються, аж поки всі не стануть у ланцюжок. Потім учні в ланцюжку ходять навколо першого учасника утворюючи з краю спіраль — «печеться булочка з родзинками». Усі хором промовляють слова: «Печись, печись, булочко!» — і щільно стають одне до одного. Ведучий звертає увагу учасників на те, що слід хвилинку постояти нерухомо, відчути присутність товаришів, прислухатися до свого відчуття. Сісти на місце.

Обговорення

- ◆ Що ви відчували?
- ◆ Якою повинна бути сім'я, щоб виникали такі ж відчуття?

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ

Робота в групах

Учнів об'єднати в п'ять груп «тато», «мама», «діти», «дідусі», «бабусі».

► Завдання:

Пригадати «Квітку здоров'я» (прикріпити на дошці). Пелюстки «Квітки» — фізична, психічна, соціальна, духовна складові здоров'я.

- ◆ Що повинні робити члени родини для збереження здоров'я? Відповіді записують на аркушах формату А4, обговорюють та прикріплюють на дошці поруч із «Квіткою здоров'я».

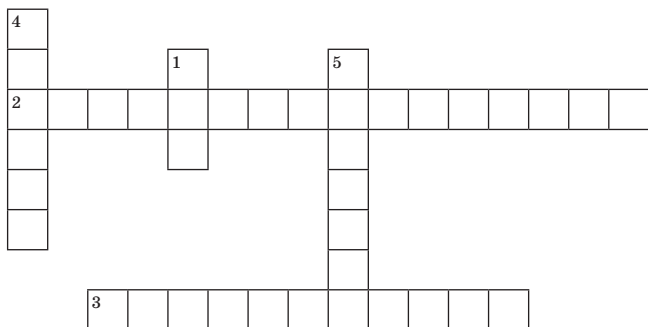
Висновок (спочатку відповідають учні). Кожна сім'я повинна дотримувати здорового способу життя, жити в мирі та злагоді.

VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Учні отримують кросворд, який слід розв'язати разом із членами сім'ї та доповнити його питаннями за змістом уроку.

1. Принести записані питання, якими доповнили кросворд.
2. Підготувати доповіді про сімейні традиції або повідомлення за темою «Традиції української сім'ї».

3. Скласти «Розклад сімейних добрих справ, які сприяють зміцненню здоров'я» на тиждень, обговорити.
4. Намалювати генеалогічне дерево своєї сім'ї.



По горизонталі:

2. У здоровій сім'ї її несуть батьки за своїх дітей і за себе (відповідальність).
3. Харчування членів сім'ї повинне бути... (раціональне).

По вертикалі:

1. Стан організму людини, в якому він відпочиває (сон).
4. У здоровій сім'ї виявляють одне до одного... (повагу).
5. У здоровій сім'ї її виконують зранку... (зарядка).

VII. ПІДСУМКИ

Учні стають у коло, передають м'ячик одне одному. Учасник, у якого м'ячик у руках, продовжує речення: «Моя сім'я для мене —...» (Порівняти з почуттями, природою, явищами природи, якостями тощо — тепло, високе міцне дерево, чиста річка, міцність, здоров'я...)

ЛІТЕРАТУРА

1. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. — К. : А. С. К., 2004.
2. Семья. Социально-психологические и этические проблемы : справочник / [В. И. Зацепин (рук. авт. кол.), Л. М. Бучинская, И. Н. Гавриленко и др.]. — К. : Политиздат Украины, 1989.
3. Сорокин П. Система социологии. — Т. 1. — М. : Наука, 1993.
4. Харчев А. Г. Брак и семья в СССР. — М. : Мысль, 1979.
5. Харчев А. Г. Исследования семьи : на пороге нового этапа // Социологические исследования. — 1986. — № 3. — С. 26–28.
6. Електронні ресурси: nbuv.gov.ua Наукова періодика України ... Fmpp/2011_1/shumeyko.htm

Змагання «Нащадки Прометейя»

Н. М. Артющенко, М. П. Малащенко



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Велике значення у справі збереження народного достатку мають заходи з попередження пожеж. Завжди і в усьому дорослі повинні бути прикладом для дітей. Необхідно ще з раннього віку виробляти в учнів звичку обережно і вміло поводитися з вогнем. Тож учителі мають проводити з дітьми бесіди, огляди, класні години, різноманітні масові заходи з метою усвідомлення недопустимості витівок із вогнем, роз'яснювати дітям обов'язки щодо збереження державного майна.

Значну допомогу в засвоєнні учнями правил поведінки з вогнем надають уроки предмета ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. У рамках тематичного тижня у школі пропонуємо провести змагання між учнями 6-х класів.

Актуальність цієї роботи беззаперечна, оскільки в Україні за добу спалахує в середньому до 300 пожеж, у яких гине 10–15 осіб. Дуже часто причинами і жертвами цього лиха стають діти. Завдання педагогічного колективу — домогтися, щоб кожен учень дотримував правил протипожежної безпеки в школі, на вулиці, вдома, у полі, лісі та закликав своїх товаришів вчитися користуватися найпростішими засобами пожежогасіння.

Для проведення цього заходу бажано запросити представника служби МНС, скористатися інформацією, підготовленою бібліотекарем, про створення перших пожежних дружин. Також корисно залучити до роботи учнів 5-го класу, які підготують малюнки для проведення IV етапу змагання. Старшокласники можуть підготувати комп'ютерну презентацію, виконати роль ведучих.

У змаганнях беруть участь дві команди по шість осіб. Глядачами можуть бути учні 5-х класів, а вболівальниками — учні 6-х класів, які безпосередньо не беруть участі у грі. Журі формують шляхом конкурсного відбору. До його складу входять шість найбільш обізнаних учнів 7-го класу, один з яких є головою журі. Учитель ставить семикласникам кілька питань за темою заходу. Ті з учнів, хто швидко й правильно дають на них відповіді, отримують право судити змагання. Залучання у журі підлітків спонукає приділяти більше уваги самоосвіті, дозволяє підвищити їх упевненість у своїх знаннях, виправдати довіру педагогів, відчути значущість свого вкладу в спільну

діяльність. Справедливе оцінювання семикласників своїх молодших товаришів викликає в учнів 5 і 6-х класів прагнення глибше вивчати теми безпеки життєдіяльності, щоб згодом мати можливість також входити до складу журі на подібних конкурсах і змаганнях.

Проведення подібних заходів дає можливість сформувати навички обережної поведінки з вогнем; навчає правильно поводити себе у разі виникнення лиха; розвиває інтерес до теми.

Мета: ознайомити із значенням вогню в житті людини; з'ясувати причини й умови виникнення пожеж; ознайомити з правилами поведінки під час виникнення пожежі, відпрацювати алгоритм дій за потреби виклику працівників служби МНС; учити суворо дотримувати правил пожежної безпеки; виховувати активність, відповідальність, ініціативу, повагу до людей героїчної професії — пожежних.

Обладнання: свічка, ширма; картки для II етапу, на яких записано причини й умови виникнення пожежі; малюнки із зображенням причин пожежі для III етапу; малюнки із зображенням небезпек, що чатують у квартирі для IV етапу змагання; грамоти учасникам змагань, призи для переможців; технічні засоби для демонстрування презентації і музичного супроводу («Світанок» Е. Гріга, урочиста мелодія).

ХІД ЗАХОДУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Під музику Е. Гріга «Світанок» ведучий розповідає «Легенду про Прометея». На столі за ширмою стоїть запалена свічка, що символізує життя. Читаючи останній рядок легенди, ведучий бере свічку до рук.

ЛЕГЕНДА ПРО ПРОМЕТЕЯ

Ведучий. Колись давно поглянув Зевс з гори Олімп на землю — і здалася вона йому сумною та непривітною. Звелів він покликати до себе Епіметея та Прометея.

«Оживіть землю. Створіть людей і тварин, посадіть дерева і кущі, наповніть кожен куточок щебетом птахів. І розподіліть між своїми творіннями здібності, щоб змогло все те жити не день і не два, а цілі віки. Ти, Епіметею, потурбуєшся про тварин. А тобі,— сказав Зевс, поглянувши на Прометея, — треба наділити здібностями рід людський, щоб був він сильним і могутнім. Ось скриня, а в ній сховане все, що знадобиться вам».

Епіметей вихопив скриню з рук Зевса і чимдуж помчав з гори Олімп на землю, і доки Прометей спускався з гори, всі здібності витратив на тварин. Тепер тварини були захищені, а людина лишилася гола й невзута, без ложа і зброї.

«Люди, ви будете жити, я подарую вам найдорожчий скарб, я добуду для вас вогонь. Він захистить і обігріє, з ним ви будете жити вічно»,— сказав Прометей. І знову піднявся він на священну гору Олімп, викрав у всемогутнього Зевса вогонь і подарував його людям. За це Зевс жорстоко покарав титана. Він прикував його до гір Кавказу, щоночі прилітав орел і викльовував печінку Прометея, а за день вона знову відростала. Тяжко мучився і страждав Прометей, та жодного разу не пожалкував про те, що подарував людині життя — **ВОГОНЬ**.

Учитель. Так у грецькій міфології розповідається про те, як було подаровано людині вогонь. З того часу Прометей став символом людської гідності й величі. А священний вогонь став символом негасимого прагнення досягнути високої мети у житті.

Ведуча

Без нього жити б люди не змогли,
Та з ним, на жаль, недовго й до біди.
Він може лагідно серденько зігрівати,
А може і причиною нещастя стати.
Коли в печі він мирно спочиває,
Його тоді **ВОГНЕМ** ми називаєм.
Палає поле, ліс чи електромережа?
В такому разі всі говорять про **ПОЖЕЖУ**.
Н. Артющенко, М. Малащенко

Учитель. Отже, сьогодні ми проведемо змагання між 6-ми класами, з'ясуємо, хто більше знає про вогонь, і визначимо, чи по праву наші учасники можуть називати себе достойними і вдячними нащадками великого Прометея. А за нашою роботою буде спостерігати авторитетне журі, до складу якого увійшли учні 7-го класу.

Під урочисту музику ведучий представляє членів журі.

Отже, гра починається.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1-й етап. «Вогонь — друг. Вогонь — ворог»

Ведучий. Напередодні учні отримали завдання підготувати повідомлення за темами «Вогонь — друг» і «Вогонь — ворог». Ми заслухаємо виступи, а журі з'ясує, хто ретельніше виконав домашнє завдання.

► Виступ першої команди: «Вогонь — друг»

1-й учень

І дорослі і діти це знають:
Наші предки в печерах жили.

Скільки люди себе пам'ятають,
Із вогнем вони дружбу вели.

2-й учень

Із вогнем, що у люту негоду
У печері усіх зігривав,
Що людському великому роду
В холоднечу загинуть не дав.

3-й учень

Тож його берегли, як уміли,—
Усесильний гарячий вогонь.
І хоч тисячі літ відшуміли,
Люди й досі шанують його.

4-й учень

Вогонь з давнини і понині
Служить сумлінно людині.
Н. Артющенко

5-й учень. Оволодіння цією найбільшою стихійною силою природи дозволило людині забезпечити себе світлом і теплом. Вогонь допоміг людям розселитися по землі, подолати несприятливі для життя умови. Завдяки вогню зменшувалася залежність людини від природи.

6-й учень. Без вогню неможливе життя людини на землі. Він потрібен скрізь — у будинках і школах, на заводах і фабриках. Вогонь плавить руду, допомагаючи людині отримувати метал. Робота машин, реактивних лайнерів і космічних кораблів стала можливою завдяки освоєнню і вмілому використанню могутньої сили вогню.

► Виступ другої команди: «Вогонь — ворог»

1-й учень. Злий вогонь залишив свої сліди в історії всіх епох і народів. Тисячі міст і сіл зникли в гігантських язиках полум'я. Безцінні надбання, створені талановитими руками й розумом попередніх поколінь, перетворилися на попіл. Вогонь забрав мільйони людських життів. За своїми трагічними наслідками пожежі не поступаються епідеміям і стихійним лихам.

2-й учень. З давніх часів вогонь був супутником великих і малих війн. Його використовували різні країни для досягнення жорстоких цілей.

3-й учень. Найстрашнішою під час пожежі в житлових приміщеннях є паніка. Іноді за незначного загоряння окремі люди, перебільшуючи небезпеку, з криком кидаються до виходу, сіючи

паніку і безлад. Це може стати причиною не тільки ушкоджень і поранень, а й смерті.

2-й етап. «Хто швидше?»

На столі лежить шість карток, на яких записано: «Джерело вогню», «Горючий матеріал», «Наявність кисню» (умови); «Гра із сірниками», «Несправні електроприлади», «Розведення вогнища у лісі» (причини).

Ведуча. Щоб попередити виникнення пожежі, необхідно знати, за яких умов трапляється це лихо і що може послужити його причиною. Змагання ми проведемо у формі естафети. На дошці ліворуч написано «Умови виникнення пожежі», праворуч — «Причини виникнення пожежі». На цьому етапі змагаються шість учасників (по три від кожної команди). Дотримуючись правил естафети, гравці якомога швидше і без помилок розміщують потрібні картки у відповідних місцях. Один гравець може взяти тільки одну картку.

Перша команда визначить причини пожежі, а друга — умови її виникнення. Виграє та команда, яка першою виконає завдання.

3-й етап. «Причини виникнення пожеж»

Ілюстрації причин виникнення пожежі учасники однієї команди готують для своїх суперників заздалегідь, і навпаки. Одна команда показує малюнок другій, діти називають причину, розповідають про неї, і навпаки. Можна скористатися малюнками в підручнику з основ здоров'я для 5 класу (див. додаток 4).

Ведучий. Отже, щоб загасити пожежу, необхідно знати умови її виникнення, а щоб не допустити цього лиха, слід бути обізнаними щодо причин, через які вогонь стає злим ворогом. Після попереднього етапу три причини нам уже відомі.

Ведуча. Про ще декілька причин виникнення пожежі ми дізнаємося незабаром. Кожна команда приготувала малюнки, на яких зображено небезпечні ситуації. Зараз ви покажете їх суперникам, а вони розкажуть, що ж саме може призвести до страшного лиха і як цьому запобігти.

4-й етап. «Безпека вдома»

Учні 5-го класу заздалегідь готують для двох команд однакові малюнки із зображенням небезпек, які можуть чаїтися в кімнаті (електроприлади без нагляду, запалена свічка, настільна лампа, накрита газетою, тощо).

Ведучий. Шановні учасники! Учні 5-го класу підготували для вас ще одне випробування. На їхньому малюнку ви повинні

знайти всі небезпеки, які чатують у квартирі, і записати їх на аркуші паперу. Оцінюється правильність, чіткість і швидкість відповідей.

5-й етап. «Як викликати пожежну команду?» (Конкурс капітанів)

Цей конкурс проводять у два етапи. Спочатку капітани визначають у письмовій формі помилки, допущені у запропонованому вірші. Потім показують присутнім, як правильно викликати представників служби МНС. Головна мета цього конкурсу: в ігровій формі навчити учнів правильно повідомляти про пожежу в службу 101.

Ведуча. Настала черга позмагатися капітанам. Ведучий читатиме вірш, а капітани у письмовій формі запишуть свої зауваження і віддадуть їх на розгляд журі. Виграє той, хто помітить усі помилки.

Ведучий

Алло, 101? Горить все, палає!
Швидше приїдьте... Адресу?.. Не знаю!
Живу я в будинку, такий він великий,
А поруч із ним ще красується липа.
Ну що ж ви питаєте? Їдьте скоріше!
Вогонь за вовка жорстокого зліший.
Ви вже на порозі? Оце так понав!
Та я ж всього-на-всього пожартував.

Н. Артющенко, М. Малащенко

Ведучий. Уявіть собі, що десь трапилася пожежа. Вам необхідно зателефонувати у службу 101. Перш ніж капітанам буде надано таку можливість, вони впродовж 30 секунд знайомляться з інформацією, яку необхідно повідомити по телефону. А потім, відклавши «шпаргалку», по черзі викличуть пожежників по телефону. Оцінюється правильність і чіткість відповіді.

Необхідна інформація:

1. Адреса.
2. Об'єкт (квартира, склад, школа).
3. Що горить конкретно?
4. Номер будинку.
5. Номер під'їзду.
6. Який поверх? Скільки всього поверхів?
7. Номер квартири.
8. Код входних дверей.
9. Прізвище, ім'я, по батькові.
10. Телефон.

6-й етап. «Гра з глядачами»

Цей конкурс не оцінюється.

Ведуча. Про пожежу знають багато не тільки наші гравці. Учні 5-го класу також уже вивчили тему «Пожежна безпека». Зараз вони відгадують загадки, а наші команди по черзі назвуть правила пожежної безпеки.

Ведучий

Будьте дуже обережні,
Щоб уникнути пожежі,
Щоб не вискочив з долонь
Неприборканий... (*вогонь*).

I команда. З вогнем слід бути завжди обережним.

Ведуча

А жаринка — скік під ноги —
Загорілася підлога.
Щоб не скінчилось бідою,
Ти залий вогонь... (*водою*).

II команда. На початковій стадії пожежі необхідно негайно діяти, заливаючи вогонь водою.

Ведучий

Легковажні малюки
Знову палять сірники.
Що тут думати-гадати?
Треба сірники... (*забрати*).

I команда. Дітям грати з сірниками заборонено.

Ведуча

Пам'ятайте кожен з вас:
Де бензин, мастило, гас,
Там вогню не підпускай,
Спалахне усе і... (*край*).

II команда. Біля легкозаймистих речовин не повинно бути відкритого вогню.

Ведучий

Бом-бім-бом-бім!
Загорівся кицькин дім.
Що ми будемо робити?
До пожежників... (*дзвонити*).

I команда. У разі небезпеки необхідно зателефонувати у службу 101.

7-й етап. «Професія — пожежний»

Ведуча. Пожежа — це особлива битва, тактика якої — наступ на вогненну стихію. Якщо спіткало лихо, не можна чекати й зволікати. Адже час визначають секунди.

У ці страшні хвилини на допомогу приходять пожежні.

- ◆ Що вам відомо про пожежних? (Відповіді вболівальників.)

Професія пожежного поєднує високий гуманізм і стійкий героїзм. Ці люди в блискучих касках по-справжньому безстрашні. Їхні рухи швидкі, стрімкі й точні. Ще б пак, адже мова йде про рятування життя людей та народного достатку. Кому доводилося бачити роботу пожежних в умовах бурхливої стихії, той міг переконатися, що ліквідація пожежі — це важка і небезпечна праця. Декілька разів за чергування лунає в пожежній частині тривога. Удень і вночі пожежні готові вступити в боротьбу з вогнем.

Ведучий

Хоч вогонь нам друг — дивись,—
Краще з ним побережись.
Коли будеш пустувати, недалеко до біди,
Від вогню добра не жди.
З вогнем слід бути дуже обережним,
Сьогодні про приборкання вогню
Розкаже нам шановний гість — пожежний.

Ведуча. Зараз ми уважно послухаємо представника служби МНС, а команди письмово підготують відповідь на питання: «Якими засобами можна загасити пожежу?»

Виступ пожежного (див. довідковий матеріал 1).

8-й етап. «Засоби гасіння пожежі»

Після виступу представника служби МНС команди обмінюються записами, зачитують їх, а журі оцінює.

9-й етап. «Перші пожежні команди»

Ведучий. Уже давно люди зрозуміли, що вогонь може принести дуже багато лиха, тому намагалися протистояти цій грізній стихії, створюючи загони борців з вогнем.

Ведуча. Про історію виникнення перших пожежних команд розкаже бібліотекар нашої школи.

Інформаційне повідомлення бібліотекаря (див. довідковий матеріал 2).

10-й етап. «Правила поведінки під час пожежі»

Ведучий. Ми стрімко наближаємося до завершення змагання. Настав час з'ясувати дуже важливе для збереження життя питання: «Як слід себе поводити, коли сталася пожежа?»

Ведуча. Команди мають лише 5 хвилин для складання алгоритму поведінки під час пожежі.

Відповідь має бути такою:

- ◆ Зателефонувати на номер 101 і чітко назвати свою адресу.
- ◆ Відчувши запах диму, обережно долонею доторкнутися до дверей, переконатися, що вони не гарячі, і тоді виходити.
- ◆ Накритися мокрою рядниною і прикрити нею дихальні шляхи.
- ◆ Обов'язково зачинити за собою всі двері й пересуватися поповзом.
- ◆ Спускатися сходами, ліфтом не користуватися.
- ◆ Якщо спуститися сходами заважає вогонь, слід піднятися на дах.
- ◆ Якщо вхідні двері гарячі, їх слід завісити мокрою ганчіркою і зайти в глибину приміщення.
- ◆ Відчинити вікно і покликати на допомогу.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

11-й етап. «Підбиття підсумків»

► *Виступ журі: оголошення результатів, визначення переможців*

► *Церемонія нагородження (під музичний супровід)*

Учитель. Сьогодні ми з вами говорили про вогонь, який може бути нашим другом або ворогом. Чим буде для нас вогонь, у більшості випадків залежить від нас.

Пам'ятайте, що дотримання правил пожежної безпеки — це найголовніша умова збереження нашого життя.

Запам'ятайте всі як один:

Пожежа? Негайно телефонуйте 101!

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про пожежну безпеку»: Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. — К.: Основа, 2004. — С. 46–54.
2. Правила пожежної безпеки в Україні. — К.: Пожінформтехніка, 2005. — С. 74–82.
3. Рекомендації щодо дій людини в умовах пожежі: Пожежна безпека у школі // Позакласний час. — 2006. — № 15. — С. 12–15.
4. Рекомендації щодо дій людини в умовах пожежі: Пожежна безпека у школі // Позакласний час. — 2006. — № 16. — С. 14–18.
5. Сологуб А. Організація охорони здоров'я учнів // Завуч. — 2005. — № 34. — С. 21–24.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1**«ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА»**

Для успішної ліквідації пожежі необхідно правильно визначити вогнегасні речовини та подати їх у зону горіння. Внаслідок впливу теплового випромінювання, дії інших небезпечних факторів наблизитися до фронту полум'я не завжди можливо, особливо на пожежах, які набули розмаху. Тому для подачі вогнегасних речовин застосовують сучасні технічні засоби. Основу протипожежної техніки становлять спеціальні автомобілі: автоцистерни та автонасоси. Вода з цистерни автомобіля або зовнішнього джерела, наприклад гідранта, потрапляє в насос, який створює необхідний тиск. Далі по пожежних рукавах рухається до ствола, де струмінь формується й спрямовується на вогнище.

Є ще автомобілі пінного, порошкового, газового, комбінованого гасіння, колінчасті автопідіймачі та автодрабини, автомобілі газодимозахисної служби, пожежні автомобілі зв'язку та освітлення, технічної служби тощо. Крім того, ефективними під час приборкання вогню є літаки, гелікоптери, пожежні потяги та судна. Пожежні крани мають розміщуватись у вбудованих або навісних шафах, які мають отвори для провітрювання й пристосовані для опломбування та візуального їх огляду без розкривання. У шафах можуть розміщуватися вогнегасники. На дверцятах пожежних шаф ззовні мають бути вказані (після літерного індексу «ПК») порядковий номер крана та номер телефону для виклику пожежної охорони. Пожежні крани мають бути справними й доступними для використання. Для ефективної роботи пожежного крана в разі пожежі необхідні зусилля щонайменше двох осіб.

Для ліквідації невеликих спалахів, а також для гасіння пожеж на початковій стадії (до прибуття штатних підрозділів пожежної охорони) призначені первинні засоби пожежогашіння:

- ✧ вогнегасники;
- ✧ пожежний інвентар (покривала з негорючого теплоізоляційного полотна, грубововняної тканини або повсті, ящики з піском, бочки з водою, пожежні відра, совкові лопати);
- ✧ пожежний інструмент (гаки, ломи, сокири тощо).

Первинні засоби пожежогашіння можуть розміщуватися на пожежних щитах (стендах). Ящики для піску повинні мати місткість 0,5; 1,0 або 3,0 м³ та бути вкомплектованими совковою лопатою. Конструкція ящика має забезпечувати зручність діставання піску й унеможливити проникання в ящик опадів. Для запобігання злежуванню піску його слід систематично спускувати.

Бочки з водою встановлюють у виробничих, складських та інших приміщеннях і спорудах у разі браку внутрішнього протипожежного водогону та за наявності горючих матеріалів, а також на території об'єктів, у садибах індивідуальних житлових будинків, дачних будиночків тощо. Їх кількість у приміщеннях визначають із розрахунку одна бочка на 250–300 м² захищувальної площі.

Покривала з негорючих матеріалів повинні мати розмір не менш як 1,0×1,0 м. Вони призначені для гасіння невеликих осередків пожежі в разі займання речовин, горіння яких не може відбутися без доступу повітря. У місцях застосування та зберігання ЛЗР і ГР розміри покривал можуть бути збільшені до 2,0×1,5 м або 2,0×2,0 м. Покривала слід застосовувати для гасіння пожеж класів А та В (Е).

Пожежний інвентар мусить бути пофарбований у червоний та білий кольори, а пожежний інструмент — у чорний. Поміж первинних засобів пожежогашіння найважливішу роль відведено найефективнішим із них — вогнегасникам. Установлено, що з використанням вогнегасників успішно ліквідують загоряння протягом перших чотирьох хвилин від миті їх виникнення, тобто ще до прибуття пожежних підрозділів.

Вогнегасники слід встановлювати в легкодоступних місцях (у коридорах, біля входів або виходів із приміщень тощо) та на видноті, а також у пожежонебезпечних місцях, де найімовірнішою є поява осередків пожежі. При цьому слід забезпечити їх захист від потрапляння прямих сонячних променів та безпосередньої (без загороджувальних щитків) дії опалювальних і нагрівальних приладів.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2**«ПЕРШІ ПОЖЕЖНІ КОМАНДИ»**

Ще здавна людина прагнула приборкати вогняну стихію. Саме тому історія пожежно-рятувальної служби України тісно переплелася з історією Києва, який за всю свою багатовікову історію періодично потерпав від пожеж, а декілька разів навіть вигорів дощенту.

Виникнення перших протипожежних заходів пов'язане з розвитком великих міст у X–XI ст. та зведенням кам'яних споруд.

У 1494–1497 рр. Києву було надане магдебурзьке право, тобто можливість самоврядувати в місті. У цю пору тут виникає пожежно-сторожова охорона, яка мала «берегти місто від вогню та усіляких крадіжок». На жаль, у крапцю випадку вона могла лише констатувати факт пожежі. Дерев'яні будинки горіли так швидко, що ні часу, ні відповідної техніки не вистачало навіть на те, щоб збити полум'я.

1781-го року пожежній справі почали приділяти належну увагу і кількість пожеж зменшилася. Вищий орган міста — магістрат мав свого архітектора, який керував у місті будівництвом і здійснював контроль за протипожежними заходами під час будівництва. На горах Хоревиця, Щекавиця, Юрковиця та інших існували пожежні варти. Вони були встановлені також на багатьох церковних дзвіницях та на споруді магістрату, яка мала декілька поверхів, двоярусний дах та вежу 30 метрів висотою.

У XVII ст. вперше з'являються «водозаливні труби». Вимога царського уряду: створити запаси води у дворах та будинках; ужити заходів, що знижували небезпеку виникнення пожеж від пічного опалення. На той час найбільш заселеною частиною міста був Поділ, і за рішенням київської магістратури всі протипожежні інструменти зберігалися там. За ними наглядала обрана людина, до обов'язків якої входило своєчасно з'являтися по пожежній тривозі до сараю з заливними трубами й організувати їх доставку до місця пожежі. Для цього дозволялося використовувати будь-яких коней, що знаходилися поблизу.

Перші служителі пожежної справи з'явилися у Києві на початку 30-х років XIX століття. Це були солдати внутрішньої служби, непридатні до строкової. Урядовим указом 1837 р. дозволялося набирати людей для комплектування пожежних команд навіть із числа тих, хто відбув покарання.

8 січня 1841 року затверджено штати Старокиївської пожежної частини (брандмайор, унтер-офіцер, 23 рядових пожежних). Цю дату вважають датою організації першої професійної пожежної охорони.

Пізнавально-розважальний захід «Рідня Цибуліно на сторожі здоров'я»

М. П. Малащенко

Мета: ознайомити з корисними властивостями цибулі й часнику; навчити протидіяти простудним захворюванням; виготовити «лійку для цікавого носа» й закладку «Цибулінка»; формувати здоровий спосіб життя.

Обладнання: Ефірчик, Цибуля, Часник (м'які іграшки або вирізані картинки); різні сорти цибулі, часник; матеріали для виготовлення поробок (цупкий папір або картон для основи, деталі для закладки, ножиці, лінійка, олівець, голка, клей, широкий скетч або прозора плівка-самоклейка).

ХІД ЗАХОДУ

ІНСЦЕНУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КАЗКИ

На вибір учителя казку можна прочитати, інсценувати або організувати лялькову виставу за участю дітей. Після перегляду провести обговорення.

КАЗКА «ЕФІРЧИК І ЙОГО ДРУЗІ»

Марійка і Михайлик уже декілька днів не ходили до школи. Діти застудилися. Як говорила їхня матуся, знову на дітей напали Чхази й Сякази. Брат і сестра сумували. Мультфільм уже переглянули, у тетриса на комп'ютері пограли, навіть кілька казок подужали. Лікар поки що не дозволяв їм гуляти. Це надзвичайно образливо! Адже сьогодні неділя. Зазвичай у вихідний вони родиною вирушали на прогулянку в парк чи до лісу.

— Привіт! Як справи? — пролунав чийсь голос.

Діти почали оглядатися довкола й побачили, як прямо з букетика квітів на маминій шляпці виплила ледве помітна хмаринка. Вона повисла в повітрі посеред дитячої, постійно змінюючи свою форму, то зменшуючись, а то стаючи більшою.

— Ти хто? — здивувалася Марійка.

— Дозвольте відрекомендуватися. Я — Ефірчик!

Діти витріщили очі на безформну хмаринку, яка посилала приємний аромат і малювала в просторі загадкові фігури.

Першим опам'ятався Михайлик:

— Чому в тебе таке дивне ім'я?

— Ви відчуваєте, як я пахну? — відповіла хмаринка питанням на запитання. — Вплив запахів дуже тонкий, ефірний. Тому й називають мене Ефір, а для друзів я Ефірчик. Ще в давнину вміли використовувати вплив запахів на емоції та здоров'я людини. За допомогою запахів можна лікувати, відновлювати захисні сили, створювати радісну атмосферу. Під час дихання аромати позитивно впливають на центральну нервову систему і головний мозок, а отже, на весь організм. Лікування запахами називають ароматерапією.

— Я чула про ароматерапію! — похвалилася Марійка. — Це коли ми нюхаємо щось приємне й наш настрій піднімається.

— Покращується не тільки здоров'я і настрої, а ще й працездатність. Колись знаменитий парфумер Броккар сказав, що якби фабрики й заводи наповнити пахощами квітів левконії і гліцинії, то продуктивність праці підвищиться неймовірно. Сьогодні японці довели це науково. Проведені японськими фахівцями дослідження показали, що носи програмістів дуже чутливі до навколишніх ароматів: запах лаванди зменшує кількість помилок, яких вони припускаються, на 20 відсотків, жасмину — на 33 відсотки, а лимону — на 54. А втім, це стосується всіх, хто займається розумовою працею. Люди, які працюють у «пахучому» приміщенні, замість утоми відчують спокій від лаванди й легку ейфорію — від жасмину й лимону.

— А ми прихворіли, — сумно зітхнула Марійка. — Я жодних запахів не відчуваю. Це, напевно, витівки Чхазів.

— Можливо, десь у носі ще бродять якісь манюсінські мікроби, ось зараз ми з ними розквітаємося! — пообіцяв Ефірчик.

Невідомо звідки він витяг велику цибулину й головку часнику й сказав:

— Це мої друзі — Часник і Ріпчаста Цибуля.

— Ага! Так це через його нестерпний запах щоразу, коли матуся ріже овочі для салату, в мене жах як щипає в очах і в носі! — Михайлик, стиснувши кулаки, підступив до Цибулини, яка від несподіванки поточилася назад.

Марійка відразу стала на захист золотистої Цибулини:

— Не смій її ображати! Цибуля надзвичайно корисна! Вона знищує мікроби!

— Що ти вигадуєш? Де це видано, щоб простий овоч когось знищував? Він що, робот-убивця? — насмішкувато запитав Михайлик.

— Надивився бойовиків-страшилок, ось тобі роботи всюди й увижаються, — буркнула Марійка. — Цибуля атакує мікроби фітонцидами.

— Чим-чим?

— Фі-тон-ци-да-ми, — по складах повторив Ефірчик. — І, до речі, часник теж. Незвичайних властивостей цибулі й часнику надають особливі ефірні олії, які містять фітонциди.

— Урешті-решт, мені хто-небудь розтлумачить, що це таке? — Михайлик утрачав будь-яке терпіння.

— Фітонциди — дезінфікуюча легка речовина, що згубно впливає на більшість хвороботворних мікробів. Вона здатна призупиняти ріст бактерій. Тому, якщо який-небудь злий Сякало й залишив на прощання у ваших носиках декілька мікробів, мої

друзі негайно виженуть їх звідти, — запевнив Ефірчик. — Народна медицина радить за допомогою цибулі й часнику захищатися від заразних хвороб.

— Як же ними можна захищатися? — Михайлик розгублено крутив у руках цибулину й головку часнику. — Можливо, так?

Хлопчик відломив зубчик часнику, почистив його й намагався засунути в одну ніздрю.

— Що це за самодіяльність? — почувся суворий голос матусі, яка несподівано стала на порозі дитячої. — Не заперечую, цибуля й часник допомагають у лікуванні багатьох захворювань, але їх слід правильно застосовувати. Не можна закапувати ніс нерозбавленим соком цибулі й часнику або закладати в ніздрі їх шматочки. Слизова оболонка носової порожнини, особливо в дітей, надзвичайно чутлива, і після таких необдуманих дій може виникнути сильне подразнення. Ми зробимо так: спочатку дрібно поріжемо цибулю й часник і покладемо дві столові ложки цієї суміші на дно чистої порожньої склянки.

Матуся взяла кружку з гарячою водою, поставила в неї склянку з подрібненими цибулею й часником і накрила лійкою з цупкого паперу.

— Давай-но сюди свого носика! — звернулася вона до Марійки. — Почнемо з тебе.

— А чого з мене? — завередувала дівчинка.

— Тому що ти старшенька. Якщо я правильно зрозуміла, вам не терпиться вийти на вулицю. Чи мені так здалося? — матуся, наче нічого й не сталося, приклала вузенький кінчик лічки до Машиного носика. — Сиди і вдихай ефірну олію 10 хвилин. Кожною ніздрею дихай по черзі.

Другу кружку зі склянкою, наповненою маленькими шматочками цибулі й часнику, матуся поставила перед Михайликом:

— Ви зробите мені велику ласку, якщо той час, доки я буду займатися іншими домашніми справами, посидите тихенько й подихаєте цілющими парами. А ти, Ефірчику, розваж якось дітей.

— Пісеньку заспівати?

— А чому б і ні?

Матуся пішла. Михайлик і Марійка покійно вдихали запах цибулі й часнику. Ефірчик парував у повітрі й радісно вигукував:

— Нумо цибулею дихати разом!

Нежить тікає із носа відразу.

На вулицю підете обов'язково.

Усе у житті у вас буде чудово!

Після процедури, витираючи набігли на очі сльози, Михайлик запитав:

— Признайся, Цибулінко, чому в тебе такий їдкий запах? І чому примушуєш нас плакати?

Ріпчаста Цибулінка повернулася до хлопчика:

— Знаєш, що буває, коли в очі потрапляє дим?

— Сльози навертаються.

— Правильно, віко автоматично кліпає і з'являються сльози. Цибуля теж є джерелом подразнювальної речовини. У мені міститься олія, до складу якої входить сірка, що не тільки надає різкого запаху цибулі, але й подразнює очі. Вони починають кліпати й виділяти сльози, щоб змити подразнення.

— А можна якось позбутися цибулинних сліз? — поцікавилася Марійка.

Цибуля посміхнулася:

— Коли ти чистиш цибулину, сльози течуть самі по собі. Але чи так це вже й погано? Доведено, що сльози очищають організм і з ними виводяться шкідливі речовини, так що плач на здоров'я!

— А якщо мені не хочеться плакати? — вела своєї Марійка.

— Так і бути, поділюся з тобою маленькими хитроцями. Перед тим, як різати цибулю, вмокни ніж у холодну воду або натри сіллю, тоді ефірні олії, що містяться в цибулі, не будуть подразнювати очі. Ще один спосіб, щоб не плакати, нарізуючи цибулю: нанизати на кінчик ножа маленький шматочок хлібної м'якушки. Уникнути цибулинних сліз можна також, якщо різати цибулю дуже близько від відкритого вогню. Дотримуючи обережності, звичайно! Але навіть якщо очі трішки засльозяться — це не так страшно. Не будь я сміливою, агресивною і нещадною, як би мені вдалося побороти хвороби?

— Дійсно, як тобі це вдається? — Михайлик чекав на пояснення.

— Ефірчик уже говорив про фітонциди. У кожній моїй шкірці живе тисяча таких хоробрих воїнів, — хвастливо сказала Ріпчаста Цибуля. — Як тільки бачу, що шкідливі мікроби на когось нападають, відразу випускаю летких воїнів. А якщо ще трішки ножичком мої шкірки порізати, то фітонциди кидаються в атаку надзвичайно сміливо й гонять усі мікроби геть, а з ними й хвороби. І знову людина весела й здорова! Недаремно про мене кажуть: «Хто цибулю їсть, той піде в ріст», «Баня й цибуля всім заправляють», «Цибуля — від семи недуг лікує». Насправді, за допомоги фітонцидів я виліковую не сім недуг, а набагато більше. У вашому

домі я частий гість. Якщо хочеш позбавитися від їдкого запаху цибулі й зменшити гіркуватість, потримай її, перш ніж порізати, декілька хвилин у холодній воді.

— Це ти матусі порадь. Навіщо я буду забивати собі голову непотрібною інформацією? — буркотів Михайлик.

— Але ж тобі мій запах не подобається, — ображено сказала Ріпчаста Цибуля. — Можливо, корисні поради згодяться твоїй сестричці як майбутній господарці?

— Звичайно, згодяться! — відгукнулася Марійка. — Я із задоволенням вислухаю їх.

Золотиста Цибулінка підбадьорилася:

— Щоб знищити запах цибулі зі столових приборів, досить потримати їх над вогнем, а потім вимити в холодній воді. Металеві прибори можна також протерти кухонною сіллю. Перш ніж різати на дошці цибулю або часник, її натирають шматочком лимону, щоб не залишилося запаху. Після цього протирають руки вологою сіллю або половинкою помідора й вимивають з милом. Щоб прибрати запах цибулі в посуді, який використовують для приготування їжі, на дно наливають дві-три столові ложки оцту, ставлять на вогонь і кип'ятять 2–3 хвилини, потім посуд миють водою. Запах цибулі зі сковороди можна прибрати, насипавши на гарячу сковорідку вологі листочки спитого чаю. До речі, обробляти цибулю на вогні (смажити, пасирувати) слід якомога менше. Для організму найбільш корисна сира цибуля.

Справжня господарка повинна бути економною. Якщо ти використовуєш не цілу цибулину, а тільки її половинку, то другу поклади зрізом на тарілочку, посипану сіллю. Місце розрізу можна змазати будь-яким жиром, і половинка збереже свіжість і їстівні властивості.

Михайлик позіхав, слухаючи поради Цибулини:

— Скільки розмов довкола їдкого гіркового овочу! Навіщо його взагалі добавляють у їжу? Невже без цибулі не можна обійтися!

— Наша матуся використовує цибулю у вигляді приправи до холодних і гарячих страв, будь-яких закусок, тому що цибуля надає їм гострого й неповторного смаку! — похвалилася кулінарною обізнаністю Марійка.

— Ти абсолютно маєш рацію! — вигукнув Ефірчик. — Цибулю використовують і шанують багато народів світу. Це й овоч, і спеція, і пряність, і ліки, і — тільки не дивуйтеся — декоративна культура для озеленення.

— Що стосується озеленення, то краще ніж я вам про нього ніхто не розповість, — до кімнати зайшов тато. — Моїм знанням

з ботаніки будь-хто позаздрить. А про цибулю мені відомо стільки, що вам і не снилося! У світі немає людини, яка б не знала цибулинених родичів — різні сорти цибулі. Рід цибулі (більш ніж 500 видів) із родини цибулинових — космополіт. Він відомий у всіх країнах. У дикій природі зустрічається на всіх континентах, за винятком Антарктиди. Цю рослину використовують усюди. У північних районах — у теплих, у південних — у ґрунті.

Цибулинки в представників роду надзвичайно різноманітні за формою, кольором покривної шкірки, особливостями зростання, здатністю до розмноження, утворення цибулинок-діток тощо. Листя також різне: з черешками і без них, дудчасте, ниткоподібне, плоске — лінійне чи видовжене, овальне, одиничне або ж численне.

Квіти маленькі, різнокольорові — сніжно-білі, червоні, жовті, лілові, фіолетові, майже чорні. Зібрані вони в кулеподібні суцвіття. Якщо ви були уважними, то могли помітити на клумбі нашої дачної ділянки стрілки декоративної цибулі з головками бузкових, рожевих, білих квітів.

— Я навіть подумати не міг, що в цибулі, яка має такий різкий запах, ніжні й красиві кулеподібні квіточки! — запалився Михайлик. — Щодо ботаніки зрозуміло, тепер розкажи що-небудь з історії.

— З історії — будь ласка! — миттєво відгукнувся тато. Він зручно вмовстився в кріслі й почав розповідати.

— Первісна людина, розшукуючи траву з гострим смаком, звернула особливу увагу на дику цибулю, а потім свідомо стала розводити її навколо стоянок. Згадки про цибулю знаходимо у клинописах давніх шумерів, у єгипетських папірусах. Численні літературні пам'ятки пізнішого часу й твори давнього мистецтва містять відомості про популярність цибулі в Греції, Римській імперії, країнах Близького Сходу.

Серед надписів у храмах, на статуях, на кришках гробів збереглися «формули», які включають цибулю й часник до здійснення обрядів поклоніння, муміфікації, поховань, промовляння клятв, магічних дійств. Їх використовували не тільки для їжі, вони були культовими рослинами багатьох релігій.

Для будівельників пірамід у Єгипті, які жили 3 тисячі років до нашої ери, цибуля складала головну частину продуктів харчування, але простій людині її дозволяли їсти тільки у святкові дні. Зварена в підсоленій воді, вона була основною їжею найбільшого населення Середньої й Малої Азії, середземноморських країн.

Єгиптяни вважали цибулю й часник божественними рослинами. Їх покладали на алтарі разом із хлібом, м'ясом, овочами й фруктами. На Великій піраміді в Гізі серед уцілілих надписів є згадки про цибулю й часник. Як уважалося, вони були необхідними для харчування в потойбічному світі. Цибулини знаходили в гробницях фараонів.

Збереглися зображення крупної очищеної цибулини і її ніжної зелені на бенкетних столах царів разом з іншими продуктами й напоями. У письмових документах 260–80 років до нашої ери в архіві Зенона, управителя маєтку одного з придворних Птолемея II, містяться рекомендації щодо вирощення цибулі, відомості про її сорти.

Цибулю й часник шанували давні греки, щоденно вживаючи їх у їжу. Великі цибулини приносили в дар піфіям на бенкетах на честь богів у Дельфах, у храмі Аполлона. Великий золотистий вінок із ріпчастої цибулі дарували молодцям на щастя. Афіньський полководець Іфікрат під час весілля одержав у подарунок цілу бочку цибулі. Як згадують міфи, у богині Латони перед народженням близнят — Аполлона й Артеміді — покращилося здоров'я завдяки цибулі.

У Давній Греції цибулю використовували як наочний посібник на уроках астрономії. На поперечному розрізі цибулі пояснювали будову Всесвіту, яку вчені того часу уявляли у формі кулі. У центрі кулі знаходилася Земля, оточена, як росток цибулі, численними оболонками — сферами.

Давні римські письменники словом аліум називали часник, а потім назву перенесли й на цибулю. Можливо, римляни запозичили це слово від кельтського ал — пекучий.

Римський воєначальник Ксенофонт увів цибулю в щоденний раціон своїх воїнів заради того, щоб відновити їхню силу й енергію. Легіонерам Давнього Риму й воїнам Візантії давали дві цибулини й одну головку часнику для попередження хвороби й посилення мужності воїнів. Римляни вірили, що рослини здатні проганяти душі померлих, яких вони дуже боялися. Особливо сподобали тут перлисту цибулю, або порей. На честь порею сади, де його розводили, одержали особливу назву — порейні.

— Невже всім і всюди подобався цей гіркий, пекучий овоч? — прискіпливо запитав Михайлик.

Тато відповів не криючись:

— Скажу чесно: не всім і не всюди. Існували області (наприклад, Пелузійум), де до цибулі було зовсім протилежне ставлення. На думку Плутарха, там вважали, що вона небезпечна для людини

і її неприємний запах приваблює злих духів. В американському штаті Небраска до цього часу не відмінено закон, що забороняє перукарям вживати цибулю з 7⁰⁰ до 19⁰⁰. В Індії цибулю зовсім не використовували в їжу знову ж таки через запах, але вживали як ліки. Здавна вирощуючи цибулю, індуси знали про її цілющі дії на організм.

У працях батька медицини Гіппократа цибуля також згадується як лікарська рослина. Великий Гіппократ приписував її хворим на ожиріння, ревматизм і подагру. Вживати цибулю рекомендували Діоскорид, Авіценна, Парацельс, Галлер. Поетичні рядки Салернського кодексу здоров'я також схвалюють цей засіб. Використовували повністю рослину, сік, настої, відвари, мазі.

Цибулю як ліки дуже цінували в Русі. З історії медицини відомо, що цар Іван Грозний прикладав її до нариву на нозі. У Росії простий народ вживав цибулю з хлібом, квасом, кислотою капусти, сіллю. Це «додавало здоров'я, зберігало свіжість обличчю й зміцнювало зуби».

Широко застосовували цибулю в Україні. Її рекомендували під час найрізноманітніших захворювань, починаючи від ран, нагноєних процесів, застуд, цинги, захворювань печінки й нирок, бородавок до істеричних судом і сказу. Під час хрестових походів за вісім цибулин можна було вимінати полоненого. Воїни середніх віків для захисту від стріл і списів, ударів меча й шаблі одягали залізний панцир і прикривалися щитами. Але цього їм було замало. Вони закликали на допомогу потойбічні сили, носіями яких були різні амулети. Найпоширенішим амулетом уважали заговорену або освячену головку дикої цибулі. Не випадково один з її видів до сих пір має назву «цибуля непереможна», відома більше як черемша.

Коровам вішали на шию вінки з цибулі, які повинні були оберігати тварин під час епідемії. Селяни клали цибулю навіть у комори із зерном, щоб позбавити його шкідників.

Популярність цінної харчової і лікарської рослини постійно зростала. У середньовіччі культура ріпчастої цибулі поширилася в Європі, Франції, Іспанії, Португалії, пізніше в Росії, Німеччині та Англії. Щоправда, в Іспанії забороняли вживати цибулю під час церковних свят, оскільки вона викликає сльози в той час, коли належить радіти. Незабаром цибуля стала незамінною приправою до найрізноманітніших страв, а в бідняків — повсякденною їжею.

Найбільшого розвитку культура цибулі ріпчастої досягла в X—XII століттях в Іспанії. Тут було виведено відомі сорти, що й на сьогодні за солодкістю й величиною цибулин перевершують

решту. Нові сорти було виведено й у інших країнах. Називали їх з урахуванням місцевості, де вони виникали: у Росії — Безсонівський (село Безсонівка), у Західній Європі — Ерфуртський, Нюрнберзький і т. ін.

На Близькому й Середньому Сході колись успішно вирощували незвичайну цибулю-шалот. Її назва походить від палестинського міста Аскалон, поблизу якого найбільше відзначилися у вирощуванні цього овочу. Друга його назва — сороказубка — з'явилася через здатність цибулин розпадатися на самостійні частинки (по 20–30 штук у гнізді). Як і решта представників родини цибулиних, сороказубка була найулюбленішою їжею іудеїв. До Європи ця рослина потрапила разом із хрестоносцями, що поверталися з походів. Сьогодні цибулю-шалот широко використовують у французькій, американській і російській кухні.

Цибуля-батун (татарка) культивувалася в Китаї більш ніж дві тисячі років тому. У XVI столітті через Росію вона проникла в західну частину континента. Цибулю-татарку вважали священною рослиною в персів, іудеїв і єгиптян, використовували в культових обрядах.

Здавалося, що тато готовий був продовжувати розповідь про цибулю безконечно. Михайлик перебив його каверзним питанням:

— Чи з 500 видів цибулі знайдеться хоча б одна, у якої гіркота і їдкість не такі сильні, як у ріпчастої?

Було забавно спостерігати, як тато, замислившись, звів у ніточку свої брови. Він швидко перебирав у пам'яті всі відомі йому сорти цибулі. Через хвилину тато урочисто підняв указівний палець:

— Є така цибуля! Її називають сибірською, різанцем, трибулькою, шніт-цибулею. Походить вона із середньої Європи, деякі вважають її батьківщиною Азії. У всякому випадку вона поширена в Сибіру, на Камчатці, у Північній Америці, особливо побіля канадських озер. Невибаглива і витривала, не палить, має м'який смак. До речі, на одній із клумб у нашому саду росте трибулька. Я її використовую як елемент озеленення, але тобі, так і бути, дозволю вживати в їжу, оскільки ти такий ніжний.

— Трибулька схожа на мене! — вигукнула Марійка.

— Чим же, цікаво знати? — запитав Михайлик. — Зачіскою, чи що?

— Чому зачіскою?

— Твоє волосся іноді стирчить у різні боки, наче пір'їнки цибульки.

— Ми схожі характерами з трибулькою. Вона м'якша від своїх родичів. І мій характер кращий за твій. Я не така вредна.

Тато продовжив:

— Більш м'який смак і запах, ніж у ріпчастої, має цибуля-порей. Її молоде листя і стебла у свіжому, вареному, сушеному й консервованому вигляді надзвичайно смачні, поживні й зміцнюють людині голос. Не такий різкий смак, як у часника, має цибуля-шалот. Але найм'якішою за смаком вважають іспанську цибулю, що дуже популярна у США. Це найкрупніший за розмірами сорт цибулі, маса якого становить 450 грамів.

— Розкажіть дітям про цибулинний ярмарок, — підказав Ефірчик.

— Це дуже просто! — пожвавішав тато. — У швейцарському місті Берні щорічно в четвертий понеділок листопада влаштовується знаменитий на всю Європу цибулинний ярмарок. Історія оповідає, що цей унікальний ярмарок бере початок у XV столітті. Тоді міська влада дозволила торговцям продавати цибулю в понеділок або напередодні великого «універсального» ярмарку на честь Святого Мартина, організацію якого припинили 1747 року.

Цибулинний ярмарок зберігся до наших днів. І сьогодні ще затемно займають місця за прилавками павільйончиків продавці з усієї Швейцарії. До сьомої ранку на прилавках нагромаджуються гори вміло зв'язаних гірлянд різнокольорових цибулинок. Загальна кількість цибулі, що продається за той один день, — від 70 до 110 тонн. Ярмарок займає вулицю й площу в центрі міста. На лотках парують цибулинні пироги й сосиски з цибулинним гарніром. Відвідуючи цибулинний ярмарок, я не тільки куштувати страви з цибулею, а й привожу з Берна якийсь новий сорт цибулі, якого в нас ще не було.

І, звичайно, не можу обійти увагою той факт, що цибуля, крім фітонцидів, містить 8–14 відсотків цукрів (у тому числі фруктозу, сахарозу, мальтозу, полісахарид інулін) і багато інших елементів: білки, вітаміни — *C*, *B*₁, *B*₂, *B*₆, *E*, *PP*, каротин, залізо, цинк, стронцій, сірку, ефірні олії, сапоніни, ферменти, флавоноїд кверцетин, пентатенову кислоту, мінеральні солі калія, фосфору, заліза, кальцію, натра. У зеленому листі міститься цукор, білки, вітамін *C*.

80–100 грамів зеленої цибулі можуть повністю задовольнити добову потребу людини у вітаміні *C*. Таке джерело вітамінів особливо необхідне в зимово-весняний період, хоча, звичайно, краще вживати його цілорічно.

Марійка, трішки збентежившись, сказала:

— Коли жуєш цибулю чи часник, потім з рота не дуже приємно пахне.

— У цьому немає нічого страшного! — Ефірчик обняв своїх нових друзів. — У давнину вважали, що різкий запах цибулі руйнує злі чари. До речі, твоєму чарівному носику цибуля може надати неоціненну послугу.

— Яку? — в очах дівчинки спалахнула цікавість.

— Адже тобі не дуже подобається ластовиння?

— Не дуже, — зніяковіла Марійка.

— Якщо ти будеш змазувати своє ластовиннячко соком цибулі, то воно хоч і не зникне, але буде менш помітним — поблідне.

— Спробувати, звичайно, можна, — невпевнено промовила Маруся. — Але сік цибулі через специфічний запах навряд чи використовують у косметичці.

— Помиляєшся! — заперечив Ефірчик. — У багатьох країнах світу цибулі відведено в косметичці зовсім не другорядну роль.

— Може, ти хочеш запропонувати нашому татові намазати голову соком цибулі? — уїдливо запитав Михайлик. — Я думаю, що від цього рідке татове волосся буде надзвичайно пахтіти!

— Даремно смієшся, — образився Ефірчик. — Соком цибулі змазують волоссяну частину голови під час себорею, лисіння, для зміцнення коренів волосся.

— І яка ж користь від цього буде волоссю? — скептично примружився Михайлик.

— Волосся буде шовковистим, м'яким і блискучим, зникне лупа, а кожа на голові припинить луцтисся.

— А мамі, звичайно ж, сік цибулі теж стане в пригоді? Для обличчя, наприклад, — Михайлик все більше розпалювався.

— Не тільки, — спокійно продовжував Ефірчик. — Цибуляні маски (кашиця з медом) попереджують появу зморщок, освіжають обличчя.

— Ти ще розкажи про користь цибулі для бабусі й дідуся! — хлопчик залився сміхом.

Ефірчик докірливо поглянув на нього:

— Уяви собі, що їм обом цибуля теж дуже необхідна. Ваш дідусь часто скаржиться, що йому немає порятунку від комариних укусів. Нехай нанесе пензликом сік цибулі на місце укусу, і свербіж із почервонінням скоро зникнуть. А бабусі на її потріскану шкіру можна покласти подрібнене зелене листя цибулі, а на мозолі — кашичку зі звареної цибулини. І взагалі, я не розумію твоєї іронії.

Марійка спробувала згладити незручність:

— Коли в нас поселився столітник, то запевняв, що може допомогти нашій родині впоратися з хворобами й деякими проблемами. А тепер ти теж саме говориш про цибулю.

— Але ж цибуля — дійсно дуже корисний овоч! — вигукнув Ефірчик. — Як же я можу приховувати від вас його позитивні якості? До речі, про зміїну траву теж можна розповісти багато цікавого.

— А що таке зміїна трава? — насторожилася Марійка.

— Давні слов'яни й греки називали зміїною травою часник. Вони вважали його протиотрутою від укусів змії і комах, — пояснив тато. — Часник належить до того ж роду, що й цибуля, тому має ще одну назву — цибуля посівна. Його батьківщиною вважають Джунгарію, рівнину між горами Алтаю і Східного Тянь-Шаню, а також киргизькі степи. Звідси його було завезено монголами в Китай.

— На нас чекає ще один історичний екскурс? — поцікавився Михайлик.

— Тобі нецікаво — то йди на кухню! — прикрикнула на нього Марія. — Краще допоможи матері приготувати вечерю. Вона саме ріже цибулю для салату.

— Та ні! — у Михайлика виступили сльози навіть тільки при одній думці про нарізану цибулю. — Мені достатньо того, що мене примусили дихати її парами. Розповідай про свій часник.

Марійка докірливо глянула на брата, а спантелений голова родини злегка насупився:

— Взагалі часник не мій. Він сам по собі. До того ж уже шість тисяч років. Я не збираюся силувати тебе слухати, що мені відомо про цей чудовий овоч.

— Вибач, — зніяковів Михайлик.

Щоб якось привернути батька до розмови, хлопчик запитав:

— Мабуть, єгиптяни, римляни й греки любили часник не менш ніж ріпчасту цибулю?

— Ти маєш рацію, — відгукнувся тато. — Із праць Геродота ми знаємо, що в Давньому Єгипті часник вирощували у великій кількості. Він зберігав життя людей під час будівництва пірамід. У Римі й Греції він був головною їжею рабів. Воїнів зобов'язували брати із собою в походи цей зміцнювальний засіб, який, як вірили, мав властивості підтримувати мужність. Збереглася навіть приказка: «Часник розпалює серце героя, коли воно крижане». Тож, вирушаючи в похід, воїни вішали на шию амулети з часнику. Носильникам радили вживати якомога більше часнику для підтримання фізичних сил. Часник завжди допомагав і царям, і злидарям.

У медицину ця рослина увійшла від часів Гіппократа, який використовував її для знеболювання й дезінфекції ран. Давньоримський лікар Діоскорид уперше описав часник як ліки, що допомагають при виснаженні, шлункових кольках. Авіценна так визначив можливість часнику: «Від усяких захворювань».

У середньовіччі часник використовували як протиотруту при різних отруєннях, а також як профілактичний засіб проти атеросклерозу й туберкульозу. У багатьох країнах Європи часником рятували людей від епідемій чуми, холери, черевного тифу, а худобу — від поголового мору. Так, у Франції на початку XIII століття часник широко використовували для приготування знаменитого оцту, яким натирали тіло, щоб захиститися від зараження чумою. У східних і південних країнах він слугував одним із найкращих антисептичних засобів. У роки Першої світової війни розведений у воді сік із головок часнику (1:4) успішно застосовували разом із сфагновим (болотним) мохом для лікування виразок.

У Британському фармацевтичному кодексі (1923) часник характеризують як антисептичний, діафоретичний (потогінний), діуретичний і відхаркувальний засіб. Його застосовували при черевному й легеновому туберкульозі, дизентерії, дифтерії.

Китайська й тибетська медицини визнавали значення часнику під час лікування гіпертонії, рахіту, для усунення втоми від фізичного виснаження.

За статистикою, найбільшу кількість довгожителів виявлено в Болгарії і закавказьких країнах. Геронтологи звернули увагу на те, що жителі цих місцевостей вживають дуже багато часнику. Дослідження епідеміологів виявили, що в тих народів, які використовують у їжу достатню кількість часнику, захворюваність на рак значно нижча, ніж у тих народів, які не вживають цього овочу.

У давніх російських травниках свіжий часник і його настої рекомендують при безсонні, малярії, ревматизму, подагрі, ангіні, грипі, камінні в нирках, різних шлунково-кишкових захворюваннях. Часник має такі властивості: бактерицидні (знищує бактерії), фунгіцидні (отруйно діє на грибкові збудники) й антистодидні (знищує найпростіші одноклітинні організми). Часник і препарати з нього широко використовують у медичній практиці для лікування й профілактики багатьох захворювань. Зокрема, він благотворно впливає у разі запальних захворювань верхніх дихальних шляхів і легень, вікових неврозів, його застосовують для усунення головного болю, для підвищення секреції травних залоз і жовчі. Науковці довели: потрапляючи в організм, цибуля

й часник попереджують захворювання діабету й склерозу, значно знижують уміст цукру в крові, стримують накопичення надмірної кількості жиру в організмі, покращують діяльність печінки, попереджують виникнення тромбозів.

— Якщо часник допомагає в лікуванні такої великої кількості захворювань, у ньому, мабуть, окрім фітонцидів, міститься багато інших речовин, як і в цибулі, — висловила припущення Марія.

— Так, дійсно! — погодився тато. — У зубчиках часнику є вуглеводи, фітостерини, полісахарид інулін, великий набір мінеральних солей, до складу яких належить йод, кальцій, фосфор, магній і 17 мікроелементів. Є органічні, каротин, ергостерин, вітаміни — *C*, *B*₁, *PP*, ефірні олії. У всіх частинах цієї рослини досить багато глікозиду аліїну й інших речовин, багатих на сірку.

Годі знайти такий орган, таку хворобу, яка не піддавалась би цілющому впливу часнику.

— А у нас на дачі росте часник? — запитала Марія.

— Звичайно! І не тільки посівний, а й іспанський, або рокамболь. Як декоративна листяна рослина він чудово відтінює лінію доріжок. І красиво, і красиво!

— Чому б не посадити часник прямо тут і не вирощувати його як кімнатну рослину? — Марія підійшла до горщика з квітами й поспробувала пальчиком землю.

Татові дуже сподобалася ідея доньки:

— Часник розмножується зубчиками. Зараз ми в усі горщики з рослинами посадимо по зубчику часнику. Це підлікує наші квіти й допоможе вигнати мікроби з кімнати.

Михайлик вислухав тата й промовив:

— Нехай ти мене переконав, що часник корисний. Але як мені себе пересилити, якщо для мене часник гостріший за цибулю!

— Михайле, коли виростеш — поїдь до Японії! — порадив йому тато. — Сучасні селекціонери вивели сорт часнику без запаху. Правда, медики не поспішають пустити його в діло, побоюються, мабуть, що з видаленням запаху зникне й лікувальний ефект.

— Часник без запаху — це навіть сумно, — бабуся зайшла до дитячої з маленькою кашечкою в руках. Вона запропонувала дітям:

— Спробуйте-но!

Діти з'їли по ложці солодкої суміші й здивовано запитали:

— Що це?

— Уявіть собі — часник! Тільки не один, а вкупі з медом й потертими яблуками. Щоб не захворіти, потрібно щодня перед сном з'їдати столову ложку цієї цілющої кашечки, запиваючи її водою.

— А як бути тому, хто не може їсти часник? У нашої матері, наприклад, від нього болить шлунок, — захвилювалася Марія.

— Нехай вона не жує часник, а просто проковтне маленький зубчик, як пігулку. Проходячи через шлунок і кишечник, він вигонить із організму всі мікроби, залікує ранки й тріщинки, — бабуся відломилася від головки часнику один маленький зубчик й попрохала онуку віднести його невістці.

Повернувшись у кімнату, Марія згадала про прогулянку й тихо сказала Ефірчикові:

— Запах цибулі й часнику, звичайно, лікувальний, ніхто не заперечує, але зараз у парку стільки чудових запахів! Там можна гуляти, дихати, одержувати не тільки користь, але й задоволення! На великій клумбі коло головної алеї ростуть красиві айстри й хризантеми, але мені дуже хочеться посидіти на лавці в розарію. На мою думку, жодна квітка у світі не зрівняється із запахом троянди.

Ефірчик змовницьки прошепотів дітям:

— Під час дихання аромати позитивно впливають на центральну нервову систему й головний мозок, а отже, на весь організм. Тому прогулянка в парку якнайкраще сприятиме покращанню стану вашого здоров'я, у парку росте багато дерев і кущів, які виділяють фітонциди. Це ялина, сосна, яловець, береза, дуб, малина, чорничник, брусничник. Властивості поширюваних деревами фітонцидів залежать від віку рослини, погоди. Часу доби. Найкращий ефект від прогулянки — у другій половині дня, за сонячної погоди, серед великої кількості дорослих рослин. Це саме те, що вам потрібно! Я думаю, ваша мама сама мріє проводити більше часу в парку, але надмірна зайнятість домашніми справами і вихованням дітей позбавляє її такої можливості. Ви повинні придумати щось особливе, щоб найближчим часом вона захотіла сходити до парку разом із вами.

Охоплений емоційними пориваннями, Ефірчик ввічливо поклонився й запросив Марію на танець. Дівчинка трохи збентежилася, але не змогла відмовити незвичайному кавалерові.

— У тебе є улюблений запах? — запитав у неї Ефірчик, вимальовуючи в повітрі вигадливі па.

— Я обожаю запах тістечок, лимонного соку з цукром і запах чайних троянд, — співучо промовила Марія.

Михайлик поділився своїми смаками:

— Найбільше я люблю, як пахне полуничне морозиво, рум'яні булочки, які краще за нашу бабуся ніхто не спече. Як вони пахнуть зараз, відчуваєш?

— А що тобі подобається? — поцікавився хлопчик у матері, коли та повернулася із кухні.

— Мені подобається аромат квітів, трав, стиглих ягід. Гарні пахощі лісу, поля, луків, озера, річки. Чудове гірське й морське повітря. Це чистота, краса, натхнення й спокій. Навіть дощ і опале листя на паркових алеях мають свій особливий запах, — мама замріяно поглянула в далину.

— На паркових алеях, — одними губами повторив услід за нею Михайлик. — Мамусі теж, як і нам, дуже хочеться прогулятися.

Крапельки дощу, акомпануючи романтичному танцю Марійки й легенької хмаринки, вистукували за віконним склом неповторну осінню мелодію.

► *Бесіда за змістом казки*

РОБОТА ІЗ ЗАГАДКАМИ

► *Загадки про цибулю*

1. Росте-росте,— то скаче,
А виросте — заплаче
Онука і бабуня,
Бо звуть її... (*цибуля*).
2. Їде пані в золотім жупані.
Хоч жупан той і латка на латці,
Тій пані радіють у кожній хатці.
3. Кожній господі
У великій я пригоді.
Хто мене роздягати візьметься,
Неодмінно сльозами заллється.
4. На городі народилася,
У віночку я сушилася.
Хто в середину загляне,
Плакати одразу стане.
5. Сім сорочок,
А всі без застіжок.

► *Загадки про часник*

1. Що то за голова,
Що лиш зуби й борода?
2. Іван-біловбран
У сорочку білу вбрався,
Під землею він сховався.

3. Маленький,
Гіркенський,
Цибулин брат.
4. Сидить дід на грядках
У білих заплатах.
5. У темниці він зростає
Та біленькі зубки має.
Хоча гіркий і пекучий,
Та корисний і цілющий.

ОЗНАЙОМЛЕННЯ З КОРИСНИМИ ПОРАДАМИ

► *Корисні поради*

ЦИБУЛЯ Й ЧАСНИК У ВАШОМУ ДОМІ

У сучасній лікарській практиці налічується більше десяти препаратів із різних сортів цибулі. Так, «Алічен» активний проти мікробів, нормалізує роботу серця, збуджує моторику кишечника, його призначають як при проносах, так і при колітах зі схильністю до закрепу, при атонії кишечника, атеросклерозі й склеротичній формі гіпертонії.

Цибуля-татарка (батун) у китайській медицині служить тонізуючим, потогінним, знеболюючим засобом (при шлункових захворюваннях); аплікації з цибулинної кашки і компреси допомагають при переломах кісток, фурункулах. Фармацевтичні препарати з умістом батуну знижують кров'яний тиск, покращують еластичність капілярів.

Ефірна олія *ведмежої цибулі* (левурди) входить до складу мазі «Урзалін», яку застосовують для лікування гнійних ран, язв, пролежнів тощо.

Аромат кашки зі свіжої цибулі вдихують при катарі верхніх дихальних шляхів, грипі, ангіні.

Свіжий сік з медом, змішаний у рівних пропорціях, вживають при атеросклерозі по 15 мл за 20–40 хвилин до їжі; при бронхіті, коклюші й кашлі — по чайній ложці 3–4 рази в день. Суп із печеної цибулі вживають при цукровому діабеті, глистах, камінні в нирках.

Зловживати рідчастою цибулею не бажано під час важких захворювань шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок. Жовчного міхура, серця. Сира цибуля-порей протипоказана під час запальних процесів у шлунку і дванадцятипалої кишки.

Сучасні дані підтверджують, що препарати часнику понижують артеріальний тиск, збільшують амплітуду й уповільнюють

ритм серцевих скорочень, розширюють периферичні й коронарні судини серця, збільшують сечовиділення, секрецію й моторну функцію шлунково-кишкового тракту. Фармакологічна промисловість випускає пігулки «Алохол» із умістом сухого екстракту часнику — загальновідомі жовчогінні ліки при хронічних гепатитах, холангітах, холециститах, як проносний засіб при закрепі.

Фітонцидні аерозолі призначають при бронхіальній астмі, хронічній пневмонії, бронхоектатичній хворобі, гострих і хронічних бронхітах. Речовина з умістом часнику під назвою «Алілсат» допомагає хворим з важким протіканням атеросклерозу, особливо ускладненого гіпертонією. Препарат «Алілсат» і настоянка часнику пригнічують процеси гниття в кишечнику, згубні для глистів. Сік часнику навіть у незначній концентрації стримує ріст стафілококів, тифозних і дизентерійних бактерій, бореться зі шкідливими грибами, сприяє розсмоктуванню тромбів у крові.

Під час епідемії грипу очищений часник можна повісити в марлевому мішечку над ліжком або покласти під подушку. Зубчик неочищеного часнику носять на шиї у вигляді кулона.

Під час запалення верхніх дихальних шляхів, вірусних і бактеріальних інфекцій корисно пити відвар або настоянку часнику. В емальований посуд налити 250 мл води. Довести до кипіння і відразу додати одну четверту чайної ложки крупно нарізаного часнику, прокип'ятити п'ять хвилин на слабкому вогні, настояти під кришкою 45 хвилин за кімнатної температури, процідити. Зважаючи на сильну дію відвару, дорослі можуть вживати його не більш ніж півсклянки в день.

Для збереження летких олій і сірковмісних солей, а також водорозчинних вітамінів часник готують із холодною водою так: п'ять потовчених зубчиків залити склянкою холодної води, настояти 16 годин у склянному або емальованому посуді в темному місці, процідити.

Щоб зняти спазм бронхів, використовують суміш подрібненого часнику з вершковим маслом, яку можна намазати на хліб.

Могутня антивірусна рослина часник допомагає при нежиті. Для цього використовують «часникове масло» (один подрібнений зубчик заливають столовою ложкою олії, одну ніч настоюють). Закачують в обидві ніздрі по 6–8 крапель тричі на день. Оскільки ці краплі масляні й можуть утруднювати рух в'юк і видалення носового слизу, то перед їх використанням необхідно закапати в ніс 1–2 краплі соку каланхое або капусти білокачанної. Вони подразнююче діють на слизову оболонку, тому викличуть чхання і виділення з носа слизу.

Часник протипоказаний вагітним, хворим на епілепсію та під час гострих запальних процесів у нирках.

Цибулю й часник широко використовують у косметології. Восени або взимку вони можуть допомогти при лисінні. Очищену й подрібнену нижню половинку цибулини відразу ж ретельно втирають в облісїлу ділянку до почервоніння щодня або через день, чергуючи з утиранням часнику (свіжа кашиця із нижніх половинок якісних зубчиків) упродовж двох місяців. Щоб позбавитися лупи й укріпити волосся, після миття сполоснути настоем цибулинного лушпиння (1:20). Волосся набуває красивого солом'яно-золотистого відтінку. Щоб волосся добре росло, настій можна втирати ватним тампоном у шкіру голови двічі на тиждень. Курс лікування себореї — десять процедур.

Для слабкого й рідкого волосся спробуйте поживну маску: чайну ложку меду змішайте із сирим жовтком, чайною ложкою соняшникової, касторової або реп'яхової олії, двома чайними ложками шампуню і соком натертої цибулі. Нанесіть цю суміш на шкіру голови і зав'яжіть поліетиленовою хусткою, поверх чимось теплим і через годину-дві вимийте шампунем.

Свіжий сік ріпчастої цибулі зменшує пігментні плями. Його змішують з розрідженим медом і наносять на пляму на 15–20 хвилин. Залишки прибирають спочатку вологим, а потім сухим тампоном. Процедура щоденна аж до помітного збліднення плям. У разі жирної шкіри сік цибулі можна змішати порівну зі столовим оцтом. Змочені цією сумішшю серветки накладають щодня на 15 хвилин.

Під час лікування бородавок і мозолів можна використовувати медово-цибулинну й медово-часникову кашицю, яку наносять товстим шаром на проблемне місце, накривають компресним папером і фіксують пастирем на ніч. Процедури щоденні.

Укуси комах часто викликають запальні реакції: свербіж, набряк, почервоніння шкіри. У цьому разі на допомогу теж приходять чиполлінова рідня. Вату, змочену соком цибулі, прикладають на 10–15 хвилин на місце укусу або можна ж на стільки часу на хворе місце накласти легку пов'язку з часникової кашиці.

Під час сонячних опіків, радикуліті, зубному болю, розтягненні зв'язок тощо застосовують холодний часниковий компрес. У холодний настій часнику додають сік лимону, просочують ним махровий рушник і тримають на хворому місці, поки рушник не нагріється. Процедуру повторюють зі свіжою порцією настою, поки не полегшає.

Хворій людині важко дотримувати здорову енергетику у квартирі. Цибуля і часник мають неабиякий вплив, здатність поглинати

згубну енергію і взагалі все лихе в домі. Дві цибулини розрізають навпіл і кладуть їх у кожний куток. Наступного дня половинки збирають, але руками їх не можна торкати, збирають віником і совком, виносять на вулицю і спалюють. Через тиждень те ж саме можна зробити, використовуючи часник, тільки в кожний куток поміщають очищені зубчики, не розрізаючи їх.

ВИГОТОВЛЕННЯ Й ВИПРОБУВАННЯ «ЛІЙКИ ДЛЯ ЦІКАВОГО НОСА»

Вірб «Лійка для цікавого носа» (використання ідеї С. Ходячих)

Матеріал: цупкий папір, лінійка, олівець, ножиці, клей.
Учитель роздає паперові заготовки деталей лійки.

Послідовність виконання

1. Вирізати деталі розтруба, носика й ручок лійки (*великий трикутник і дві смужки-ручки*).
2. Проколоти голкою чи лезом канцелярського ножа деталь розтруба по лінії згину. Це необхідно для того, щоб пелюстки лійки відігнулися по дузі, а не по прямій лінії.
3. Відігнути пелюстки розтруба лійки.
4. Склеїти розтруб лійки, щоб одержати зрізаний конус.
5. Гострий кінець конуса (*носик*) проколоти голкою, гострим кінцем канцелярського ножа або тупим боком ножиць під лінійку.
6. Зробити надрізи по деталі носика.
7. Склеїти носик, щоб одержати фігурно зрізаний циліндр.
8. Приклеїти носик до розтруба лійки (*шов до шва*).
9. Змотати ручки лійки. Для цього можна намотати потрібний кусок паперу на в'язальну спицю чи тонкий круглий олівець.
10. Приклеїти ручки до лійки.
11. За бажання можна прикрасити лійку аплікацією.
Тепер можна провести випробування лійки.

Випробування 1. Приставте лійку до носа й спробуйте хрюкнути в неї.

Вийшло? Отже, лійка придатна для хрюкання.

Випробування 2. Піднесіть носик лійки до ока. Примружте друге око й погляньте в отвір, спрямувавши розтруб у вікно. Якщо ви побачили щось цікавеньке, наприклад, як на вулиці ліплять снігову бабу, то можна зробити два висновки: по-перше, лійку варто використовувати як телескоп, а по-друге, надійшла пора гуляти.

Випробування 3. Поставте лійку розтрубом донизу. Вставте в носик лійки паперову квітку, наприклад троянду. Якщо квітка не падає і виглядає живописно, лійку можна використовувати як вазочку.

Випробування 4. Якщо мама посилає вас до магазину по хліб, приставте лійку до вуха й запитайте: «Що-що?» якщо мама не викликала лікаря, не вказала вам на куток, то вона зрозуміла, що ви не хочете виконувати її доручення. А лійку можна використовувати як слуховий апарат.

Випробування 5. Підійдіть до куща троянд, виберіть найкрасивішу квітку і понюхайте її через лійку. Правда, здорово? Отже, лійку можна використовувати для вдихання різних ароматів.

Примітка. Не радимо плювати в лійку. Вона паперова і може зіпсуватися, та й плювати — негарна звичка.

ВИГОТОВЛЕННЯ ЗАКЛАДКИ «ЦИБУЛИНКА»

(за ідеєю С. Ходячих)

Ваша закладка у вигляді веселої Цибулинка буде єдиною й неповторною, з індивідуальними рисами, що притаманні тільки їй.

Можна виготовити завчасно деталі виробу й роздати їх дітям.

Інструменти й матеріали: ножиці, клей ПВА, широкий скетч або прозора плівка-самоклеяка, цупкий папір або картон для основи.

Послідовність роботи

1. Вирізаємо основу (фон) закладки.
 2. Прикріплюємо її до цупкого паперу або картону. Для цього досить легенько змазати клеєм по кутках.
- Зверніть увагу!** Ми не приклеюємо, а прикріплюємо, наносячи мізерну крапельку клею й відразу її розмазуючи. Решту деталей досить прикріпити в одній точці.
3. Вирізаємо крупні деталі Цибулинка: тулуб, зелене пір'ячко, ніжки.
 4. Прикріплюємо їх злегка до основи закладки. Спочатку — більшу й темнішу частину пір'я, на неї накладаємо світліше пір'ячко. Зверху накладаємо тулуб. Розташування ніжок вибираємо самі. Цибулинка може стояти, сидіти, танцювати, як захочеться їй і вам.
 5. Тепер слід підготувати деталі обличчя. Вирізаємо й обережно прикріплюємо деталі очей і ротика. Носик, вусики й брівки за бажання можна приклеїти або підмалювати фломастером.
 6. Залишився найскладніший етап роботи. Закладку необхідно заламінувати, тобто покрити прозорою плівкою або скетчем.

Потренуйтеся на чорновій роботі. Підготовлену для ламінування закладку покладіть на стіл (*робоча поверхня стола повинна бути гладенькою, щоб не відривати потім скетч від скатертини*) перед собою горизонтально. Розкрутіть скетч потрібної довжини, сумістіть із нижнім (боковим) краєм закладки і, тримаючи натягнутим, нахиліть його до закладки. Скетч і папір притягнуться одне до одного.

7. Пригладжуємо, обрізаємо зайві краї скетчу (плівки).
Ось Цибулінка й готова!

ВИСТАВКА Й ОЦІНЮВАННЯ ГОТОВИХ РОБІТ

ПРОЩАННЯ З ПЕРСОНАЖАМИ КАЗКИ Й ВИСЛОВЛЕННЯ ЇМ ПОДЯКИ ЗА ЦІКАВЕ СПІЛКУВАННЯ

ЛІТЕРАТУРА

1. *Громан Г.* Жизнь растений : Кн. для чтения по ботанике для нач. и сред. школы : пер. с нем. — М. : Парсифаль, 1995. — 240 с.
2. *Малашенко М. П.* Педагогика здоровья в начальной школе. — Х. : Веста : Изд-во «Ранок», 2008. — 192 с.
3. *Приходько С. Н.* Знахарь в доме : Цветы, которые лечат. — М. : Русская книга, 1995. — 280 с.

Вікторина «Океан життя»

В. Г. Сердюк

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Вікторину проводять після вивчення розділів «Фізична складова здоров'я» і «Соціальна складова здоров'я» як узагальнювальний позакласний захід з метою розширення життєвого досвіду учнів.

Вікторину краще проводити в актовій залі. У кожній команді може бути до десяти учасників, тому кількість команд обирається на розсуд учителя. Якщо вікторину проводити в кожному із шостих класів, тоді, наприклад, 30 учнів об'єднуються у три команди. Інший варіант — це проводити вікторину серед паралелі, тоді кількість команд відповідає кількості шостих класів (по десять представників від кожного). Решта шестикласників — уболівальники. Ведучі вікто-

рини — старшокласники або вчителі. Кожна команда обирає назву, девіз, виготовляє емблему.

Мета:

- ✧ формувати знання, вміння, навички, спрямовані на збереження і розвиток індивідуального здоров'я;
- ✧ розвивати спостережливість, самостійність мислення, творчі здібності, соціальну активність учнів;
- ✧ учити робити правильний вибір на користь здорового способу життя, бути відповідальними за власне здоров'я та здоров'я своїх близьких.

Завдання:

- ✧ сприяти зацікавленості учнів;
- ✧ виховувати свідоме ставлення до здоров'я;
- ✧ виховувати особистість, адаптовану до життя в суспільстві.

Обладнання: емблеми команд; таблички з переліком небезпек, конверти; картинки із зображенням харчових продуктів, аркуші ватману з намальованою пірамідою, клей; аркуші паперу А4 з таблицями «Вірю — не вірю», ручки, фломастери; пластикові пляшки, скетч, ножиці, м'яч, шматки пінопласту; змочена водою хусточка; шматок вати, широкий бинт; гумові чоботи і рукавиці, дерев'яна палиця, газети; відро з піском; розчин харчової соди, розчин лимонної кислоти; велосипед, таблички із дорожніми знаками.

ХІД ЗАХОДУ

Ведучий. Доброго дня, шановні глядачі та вболівальники!

Ведуча. Вітаємо вас на нашій вікторині «Океан життя»!

Ведучий. Сьогодні тут зібралися ті, кому не байдужі питання здоров'я та здорового способу життя.

Ведуча. Усе живе народжується, щоб жити. Та лише людина здатна осмислювати, цінувати й любити життя. Бувають миті, коли це відчуття особливо гостре — від обіймів матері, голосів друзів, шуму морських хвиль...

Ведучий. У народі кажуть: «Життя прожити — не поле перейти». Це тому, що на своєму віку кожен зустрічається з перешкодами, які можуть вивести його з рівноваги і негативно вплинути на здоров'я.

Ведуча. Отже, у нашій вікторині «Океан життя» команди спробують подолати всі перешкоди і навчитися зберігати своє здоров'я і здоров'я своїх близьких.

Ведучий. Кожна команда — це човен, який пливе океаном життя і час від часу зупиняється. Перша зупинка «Будьмо знайомі!»

1-й конкурс. «Будьмо знайомі!»

► Презентація команд

Учасники представляють назву, девіз, емблему своєї команди. Завдання до цього конкурсу вони одержують заздалегідь.

► Слово журі

Ведуча. Ми побачили, які в нас веселі та цікаві команди. Я гадаю, що наші команди можуть сміливо вирушати у плавання. Зараз наше шановне журі визначить, хто ж посів перше місце у конкурсі «Будьмо знайомі!»

Ведучий. А наші човни продовжують свою подорож, і ми оголошуємо другу зупинку «Увага! Небезпека!»

2-й конкурс. «Увага! Небезпека!»

Команди одержують таблички з переліком небезпек природного, техногенного, екологічного характеру (аварії на електростанціях, землетруси, кислотні опади, зсуви, інфекційні захворювання людей, повені, авіакатастрофи, лісові пожежі, руйнування озонового шару атмосфери, цунамі). Їм необхідно правильно розподілити їх у три різні конверти: «Природні небезпеки», «Техногенні небезпеки», «Екологічні небезпеки». Та команда, яка зробить це найшвидше, — переможець.

Максимальний час виконання завдання — 5 хвилин.

Ведуча. Поки човни плывуть, необхідно з'ясувати, скільки у нас харчових запасів.

3-й конкурс. «Харчова піраміда»

На аркушах ватману для кожної команди намальовано піраміду. Команди отримують картинки, на яких зображені вироби з хліба, крупи, овочі, фрукти, молочні продукти, рідина, м'ясо, риба, масло, олія, солодощі. Учасникам необхідно розмістити картинки (за допомогою клею) на харчовій піраміді відповідно до денної норми споживання продуктів (за Н. М. Поліщук. Основи здоров'я: підручник для загальноосвітніх навчальних закладів. 6 клас). Продуктів з найширшої частини піраміди бажано споживати більше, а з вузьких її частин — менше.

Завдання виконують протягом 5 хвилин.



Ведучий. Надаємо слово нашому шановному журі, яке оголосить результати перших трьох конкурсів.

Слово журі

Ведуча. Ми робимо наступну зупинку, щоб подолати разом шкідливі звички і хвороби.

4-й конкурс. «Вірю — не вірю»

Кожна команда одержує аркуш паперу А4, на якому є назва команди і таблиця з двох стовпчиків. Один стовпчик називається «Вірю», другий — «Не вірю». У той час як ведучий читає питання, учасники команд на свій розсуд записують його номер в один зі стовпчиків. Таким чином учні розподіляють усі 20 питань. Після цього аркуші передаються на розгляд журі.

За кожну правильну відповідь команда одержує 1 бал, за кожну неправильну — у неї забирають 0,5 бала.

- 1) Більшість підлітків і дорослих палять. (*Не вірю*)
- 2) Паління шкодить тільки старшим людям. (*Не вірю*)
- 3) Смертельна для людини одноразова доза нікотину — 70 мг. (*Вірю*)
- 4) Нікотин швидко всмоктується в кров і за 7 секунд розноситься по всьому тілу. (*Вірю*)
- 5) Сигарета допомагає заспокоїтися. (*Не вірю*)
- 6) Тютюновий дим містить до 4000 різних хімічних сполук. (*Вірю*)
- 7) Головною причиною паління є ніотинова залежність. (*Вірю*)
- 8) Уміст алкоголю в пляшці пива (0,33) такий, як у чарці горілки. (*Вірю*)
- 9) Слабоалкогольні напої (ром-кола, шейк) не шкідливі. (*Не вірю*)
- 10) Деякі медичні препарати у разі перевищення рекомендованої дози можуть спричинити залежність. (*Вірю*)
- 11) Мета реклами — збільшити продаж товарів. (*Вірю*)
- 12) Підлітки — головна цільова група для реклами сигарет і алкогольних напоїв. (*Вірю*)
- 13) Вживати алкоголь під час вагітності і годування грудним молоком не шкідливо для немовляти. (*Не вірю*)
- 14) ВІЛ передається через кров, отже, можна заразитися через укуса комара. (*Не вірю*)
- 15) Україна стоїть на порозі епідемії ВІЛ/СНІДу. (*Вірю*)
- 16) ВІЛ передається через поцілунки, продукти харчування, під час спільного користування басейном. (*Не вірю*)

- 17) Активне паління спричиняє 85 % випадків захворювання на рак легень. (Вірю)
- 18) Якщо перестати палити, то протягом року легені людини частково самовідновлюються. (Вірю)
- 19) Діти, які час від часу дихають повітрям, насиченим тютюновим димом (пасивне паління), частіше хворіють на грип та застуду. (Вірю)
- 20) Тривалість життя людей, які вживають алкогольні напої, скорочується на 10–15 років. (Вірю)

Ведучий. Через декілька годин плавання учасники команд раптово звернули увагу на різноманітні предмети на березі. Необхідно зробити зупинку.

5-й конкурс. «Допоможи потерпілому»

Ведучий запрошує по одному представнику з команд до столу журі. Вони тягнуть по два білети із завданнями.

► Завдання конкурсу:

1. Як допомогти потопаючому?
2. Як захистити органи дихання під час пожежі?
3. Чим необхідно користуватися, якщо людина уражена електричним струмом?
4. Що можна зробити в разі хімічного та радіаційного забруднення?
5. Як погасити палаючий бензин?
6. Перша допомога в разі потраплення на шкіру хімічних речовин.

Учасники повертаються до своїх команд з обраними завданнями. Перед кожною командою на столах лежать предмети — пластикові пляшки, скетч, ножиці, м'яч, шматки пінопласту, змочена водою хусточка, шматок вати, широкий бинт, гумові чоботи й рукавиці, дерев'яна палка, газети, відро з піском, розчин харчової соди, розчин лимонної кислоти.

Учасникам необхідно пояснити, у яких випадках потрібно використовувати ці предмети і продемонструвати, як саме їх застосовують.

- ✧ З пластикових пляшок за допомогою скетча і ножиць можна зробити рятувальний пояс потопаючому.
- ✧ М'яч, шматки пінопласту стануть у пригоді для порятунку потопаючих. Змочена водою хусточка знадобиться для захисту органів дихання під час пожежі.
- ✧ Із шматка вати й широкого бинта можна зробити ватно-марлеву пов'язку за хімічного та радіаційного забруднення.

- ✧ Надаючи допомогу людині, яка уражена електричним струмом, необхідно користуватися гумовими чоботами, рукавицями, дерев'яною палкою, газетами.
 - ✧ Погасити палаючий бензин можна за допомогою відра з піском.
 - ✧ Якщо на шкіру потрапила кислота, нейтралізувати її необхідно розчином харчової соди.
 - ✧ У разі попадання на шкіру лугу, його нейтралізують розчином лимонної кислоти.
- Ведуча. Під час подорожі учасники трохи втомилися. Тому їм необхідно розім'яти м'язи.

6-й конкурс. «Я — велосипедист»

Ввозять велосипед.

У конкурсі беруть участь представники команд (по одному від кожної). Їм слід виконати одне завдання на велосипеді та відповісти на одне запитання ведучого.

За кожну правильну відповідь команда отримує 5 балів. Якщо учасник однієї команди помилився, представники інших команд мають шанс замість нього дати правильну відповідь і заробити 5 додаткових балів. Завдання й запитання командам ведучий розподіляє у довільному порядку.

Завдання для гравців із велосипедом: показати сигналами велосипедистів під час виконання маневрів «Об'їзд перешкоди ліворуч» (*витягнута ліворуч рука*), «STOP» (*ліва рука піднята вгору*), «Правий поворот» (*Рука витягнута праворуч*).

Запитання:

- ♦ До якого віку заборонено рухатися проїжджою частиною дороги велосипедом? (*До 14 років*). Без чого не можна їздити на велосипеді? (*Без шолому*)
- ♦ За скільки метрів до повороту потрібно подавати сигнали рукою? (*За 50 метрів*)
- ♦ Чи можна велосипедисту робити повороти ліворуч і розвертати на дорозі? (*Ні*) Що робити в таких ситуаціях? (*Доїхати до перехрестя чи пішохідного переходу, зійти з велосипеда і перевести його на другий бік дороги*).

Ведучий. Мандруючи дорогами життя, необхідно звертати увагу на знаки, які нам зустрічаються.

7-й конкурс. «Будь уважним на дорогах!»

Командам пропонують таблички із дорожніми знаками. Учасники повинні пояснити, що означає кожний знак.



рух
заборонено



рух на ве-
лосипедах
заборонено



залізничний
переїзд зі
шлагбаумом



пішохідний
перехід



поворот
праворуч
заборонено



доріжка для
велосипе-
дистів



небезпека



зупинку
заборонено



доріжка для
пішоходів



підземний
пішохідний
перехід

Ведуча. Наша подорож добігає кінця. Учасники гідно подолали всі перешкоди. Ми переконалися в тому, що найцінніше — це життя і здоров'я! Бережіть їх!

Журі підбиває підсумки за 4–7 конкурси та за гру в цілому.

Поки журі обговорює результати конкурсів, ведучі проводять рухливі ігри з учасниками команд та вболівальниками.

Ведучий. Просимо журі назвати переможців вікторини.

► Слово журі

Інформація для журі:

1. «Будьмо знайомі» — максимум 5 балів.
2. «Увага! Небезпека!» — максимум 10 балів.
3. «Харчова піраміда» — максимум 5 балів.
4. «Вірю — не вірю» — за правильну відповідь + 1 бал, за не правильну – 0,5 бала.
5. «Допоможи потерпілому» — максимум 10 балів.
6. «Я — велосипедист» — максимум 10 балів. Якщо відповідає команда суперників, їм дають 5 додаткових балів за кожну правильну відповідь.
7. «Будь уважним на дорогах!» — максимум 10 балів, по 1 балу за кожну правильну відповідь.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я: підручник для 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К. : Алатон, 2006. — 200 с.
2. *Основи здоров'я : підручник для 4 кл. / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк.* — К. : Навчальна книга, 2004. — 143 с.
3. *Поліщук Н. М.* Основи здоров'я : підручник для загальноосвітніх навчальних закладів. 6 клас. — К. : Генеза, 2006. — 192 с.

Телемарафон «Здоров'я — понад усе!» (для учнів початкових класів)

Л. В. Власенко

Мета: закріпити знання учнів початкових класів щодо чинників здоров'я; мотивувати школярів до профілактики захворювань; розвивати важливі життєві навички, зокрема дотримання правил гігієни; виховувати бажання тримати в чистоті тіло і душу; підвести до висновку, що кожна людина — творець свого здоров'я.

Обладнання: плакати і газети, які виготовили учні до «Тижня здоров'я»; картки «Спосіб життя», «Спадковість», «Екологія», «Медицина»; реквізити до вистав; технічні засоби для музичного супроводу.

Ведучі. Добрий день, любі друзі, шановні батьки та вчителі! Сьогодні триває телемарафон «Здоров'я — понад усе», який стане підсумком тижня здоров'я.

Із вами телеведучі: _____ (далі хлопчик і дівчинка)

Хлопчик

Вчать нас шити і тесати,
Немовляток доглядати.
Рахувати і читати,
Малювати і писати,
Хліб пекти і сад садити,
Кашу, борщ і сталь варити,
Пароплавом кермувати,
Державою керувати...
А скажи, чи треба вчити,
Як здоровим вік прожити?

Т. Бойченко

Дівчинка. Невже ти не знаєш, що здоров'я — це найдорожчий скарб, тому й важливо знати, як його зберегти.

Хлопчик. Від чого ж залежить здоров'я моє?

Дівчинка

Від чого залежить здоров'я твое?
З цієї проблеми статистика є:
Найбільший процент — 50
Припадає
На спосіб життя.
Хто про себе не дбає,
Недовго здоров'я міцним збереже,
Принаймні таким, яким маєте вже.

Спадковість — також
 Фактор дуже важливий.
 Хто дужим, міцним уродився — щасливий!
 Так, 20 відсотків здоров'я твого
 Спадковість дає, — п'яту частку всього.

Ще 20 відсотків,
 Теж п'ята частина,
 Яка має вплив
 На здоров'я людини,—
 Це стан екології: моря, ґрунтів,
 Повітря, питної води — й поготів!

А 10 відсотків здоров'я людини
 Відносить статистика на медицину.
 Це значить, якщо ти
 На щось захворів,
 То можеш звернутися до лікарів.

Статистику цю
 Зрозуміє й дитя:
 За все важливішим
 Є спосіб життя!
 Режим відпочинку,
 Режим харчування,
 Твій рух, гігієна
 І запобігання
 Інфекціям різним.

Девіз: чистота
 І тіла, і духу твого, доброта,
 Упевнено «Ні!» різним звичкам
 Шкідливим —
 Це понад усе
 Для здоров'я важливе!

Під час читання відповідних рядків вірша ведуча показує картки «Спосіб життя», «Спадковість», «Екологія», «Медицина».

Хлопчик. Давай по порядку. Нас зараз слухають маленькі діти. Ти думаєш їм все зрозуміло?

Дівчинка. Сьогодні в гості ми запросили найкращих спортсменів початкової школи. Надаємо їм слово.

1-й спортсмен

Рух — це життя,
 Він зміцнює здоров'я,
 Клітиночку кожну
 Наповнює кров'ю.

Без рухів активних
 Стане кволим тіло.
 Тож, склавши руки,
 Не сидить без діла!

2-й спортсмен. Здоров'я моє в порядку, спасибі зарядці, її я виконую зранку.

3-й спортсмен. А ви не забуваєте про зарядку? Тож приєднуйтеся до нас!

ПІСНЯ «ЗДОРОВ'Я В ПОРЯДКУ»

Під ритмічну музику спортсмени показують відповідні вправи руками, ногами, які повторюють маленькі глядачі.

1. Сонця луч на стене,
 А будильник на столе
 Всё звенит: «Скорей вставай-ка!»
 И с кровати я слетел,
 Быстро тапочки надел.
 Вмиг на мне — трусы и майка.

Припев:

Здоровье в порядке —
 Спасибо зарядке,
 Её по утрам провожу.
 Водой обливаюсь,
 Едойправляюсь,
 И воздухом чистым дышу.

2. Раз, два, три — началось!
 Руки — вверх, а ноги — врозь.
 А коту смотреть — потеха.
 Упражненьи двадцать пять
 Надо точно выполнять —
 В этом весь залог успеха!

Припев.

3. Слышит кот из угла,
 Как приемник со стола
 Шлёт команды мне ритмично.
 Нагибаюсь — не ленюсь,
 И шагаю, и кружусь —
 Всё с утра идет отлично!

Припев.

Дівчинка. Ну от, поснідаємо після зарядки й підемо дихати свіжим повітрям. Сідай, попей молочка!

Хлопчик. Воно мені вже набридло. Краще я вип'ю лимонаду.

Дівчинка. Який же ти впертий! От послухай, якого висновку дійшов наш ровесник Вітя.

МІНІ-ВИСТАВА «У МАГАЗИНІ»

Автор. Хлопчик Вітя дуже хотів пити, зайшов до магазину. Йому запропонували молоко або колу.

Хлопчик Вітя. Що ж вибрати?

Поради покупців, які стоять поруч.

1-й покупець. Я краще купив би молоко, бо воно має багато вітамінів, які необхідні для росту. Молоко сприяє міцному сну вночі, знімає сонливість уранці. Його любляють діти.

2-й покупець. Кола — гарний напій для тих, хто не хоче вчитися, бо вона знижує інтелект.

3-й покупець. А молоко сприяє фізичному і духовному розвитку, підвищує розумові здібності, підсилює прагнення знати більше і навчатися чогось нового.

4-й покупець. Я б купив колу виключно для господарських потреб, бо вона діє на бруд поступово як отрута. Якщо потрібно тобі почистити унітаз, вилий у нього банку коли, не змивай протягом години, і туалет буде сяяти чистотою.

1-й покупець. У нас у Середній Азії молоко п'ють, щоб не хотілося пити, а від коли, навпаки, пити хочеться постійно. Вона зовсім не вгамовує спрагу, а в кілька разів збільшує її.

2-й покупець. Кола може комусь і потрібна, але за надмірного вживання вона перетворюється на ворога, який шкодить здоров'ю.

Хлопчик Вітя. Я купуватиму молоко. Як співається у відомій пісні: «Пийте, діти, молоко. Будете здорові!»

Хлопчик. Що ж, переконала. Молочна дієта навіть допоможе стати поетом. Саме про це йдеться в пісні «33 корови».

Лунає пісня з кінофільму «Мері Попінс, до побачення!»

Дівчинка. Серед нас теж є поети. Вони написали влітку вірші про здоров'я. Запрошуються переможці конкурсу віршів про здоров'я.

ВІРШІ ДІТЕЙ ПРО ЗДОРОВ'Я

Що найкраще для тебе?
Здоров'ячко власне!
Життя з ним — веселе,
Співуче й прекрасне.

Здоров'я немає — життя завмирає.
І кожна людина звичайно це знає.
Так бережіть же здоров'я своє,
Бо тільки єдине воно у нас є!

Сергєєва Анастасія

Здоров'я — це щастя,
Велике багатство.
Без нього не можна
Щасливо всміхатись.
Здоров'я — це радість,
Краса і добробут,
Це успіх і віра
В щасливе майбутнє.
Здоров'я не візьмеш, не купиш,
Лише самостійно здобудеш.
Так будьте здорові,
Красиві, багаті.
Здоров'я бажайте
І мамі, і тату.

Савелов Руслан

Хлопчик. Улітку я багато часу проводжу на свіжому повітрі. А ось узимку: холодно, вітер б'є в обличчя.

Дівчинка. А ти спробуй займатися спортом на свіжому повітрі. Це виховує мужність.

ПІСНЯ

«ШКОЛА МУЖНОСТІ — ХОКЕЙ»

1. Воет ветер, бьёт в окно
Снежные заряды.
Все попрятались давно,
Лишь мальчишки рады.

И хотя метет метель —
В дом их не загонишь.
Мчит хоккейная артель
К месту славных сборищ.

Припев:

И кричат они «О'кей!
Школа мужества — хоккей!» } 2 раза

2. Вот зовёт кого-то мать,
Чей-то папа вышел,
Но друзей не оторвать
От того, чем дышат.

Ключки брошены на лёд,
Шапки полетели —
Рукопашная идёт
Под напев метели.

Припев.

3. Одному разбили нос
И порвали шапку,
Кто-то полсугроба снес,
Друга смял в охапку.
Кто зачинщик, чья вина?
Трудно разобраться.
Был бы вот у них судья —
Не пришлось бы драться.

Припев.

Хлопчик. Класно! Відтепер я буду займатися спортом. Усе більше і більше мене цікавить збереження здоров'я. До нас у школу приходив лікар Здоровіус. Він щось довго розповідав про якісь мікроби. Що таке мікроби? Як з ними боротися?

Дівчинка

Їх знайдено вченими
Під мікроскопом.
Це дивні створіння Землі.
Настільки малі,
Що не видимі оком.
Ці організми живі
Мікробами зуться.
Їх дуже багато,
І є небезпечні для нас.
Потрібно і дітям про них
Деяк знати.
Отож, познайомитись час.

Перегляд вистави.

ВИСТАВА «НЕЗВИЧАЙНА ПРИГОДА» (п'єса-казка за Е. Денисевич)

Перед завісою з'являється хлопчик Петрик із перев'язаним горлом.

Петрик. Що ж це робиться? Невже в Юрка температура аж 39 градусів? Тепер він буде вихвалитися перед усім класом. Та від задрощів луснути можна!

Світло спочатку гасне, потім вмикається. З'являється незвичайна істота в чорному одязі з білим ковпаком на голові. На грудях написано — «Вірус перший».

Вірус. Ах, який чудовий хлопчик!

Петрик. Хто тут?

Вірус. Це я, Петрику, твій друг.

Петрик. Щось я тебе не знаю. Як тебе звать?

Вірус. Я — вірус з чудової країни Мікробії!

Петрик. Ти з карнавалу?

Вірус. З якого карнавалу? (*Ображено.*) Я живу у великому царстві славного короля Хворіуса.

Петрик. А як ти сюди потрапив?

Вірус. Я почув про твоє велике горе й вирішив допомогти. Не можна допустити, щоб у Юрка була температура — 39 градусів, а в тебе тільки 38. Це ж неподобство!

Петрик. Я теж так думаю.

Вірус. Хочеш — у тебе буде температура 40 градусів?

Петрик. Як же ти це зробиш?

Вірус. Дуже просто. Ти підеш зі мною у наше королівство Мікробію.

Петрик. А коли мама прийде і побачить, що мене немає?

Вірус. Поки мама прийде, ти вже будеш удома. Зате, коли прийдеш до школи і розповіси, що в тебе була температура 40 градусів, знаєш, як тобі заздритимуть товариші, а особливо Юрко. Ну, ходімо?

Петя (*рішуче*). Ходімо!

Вірус веде Петрика, а назустріч хлопчик у білому одязі з блакитним ковпаком на голові, за плечима шприц. Це Пеніцилін.

Пеніцилін. Стійте! Куди ти його ведеш?

Вірус. Це не твоє діло.

Пеніцилін. Ти був у Юрка, а тепер сюди прийшов? Але я тебе не випущу.

Петрик. Хто ти такий? Чого тобі треба?

Пеніцилін. Я той, хто знижує температуру, бореться з такими, як він. (*Показує на Віруса.*)

Петрик. Знижує температуру. Ну, нам з тобою не по дорозі!

Пеніцилін. Нерозумний ти хлопчик! Ти ще більше захворієш у королівстві Мікробії. (*Наставляє на Віруса шприц.*)

Вірус. Не вір йому, Петрику. Бачиш, який він агресор.

Петрик (*відштовхує Пеніциліна*). Ходімо, друже!

Вірус і Петрик виходять.

Пеніцилін. Що робити? Як довести цьому хлопчику, що Вірус страшний ворог здоров'я? (*Трубить тривогу.*) Гей, сюди, на допомогу, друзі мої, ліки й вітаміни!

Після характерного музичного сигналу вибігають хлопчики й дівчата у світлих костюмах, на головах червоні ковпаки, на грудях назви ліків.

Ліки (*разом*). Що трапилося? Навіщо покликав?

Пеніцилін. Тривога! Злий Вірус хитрощами заманив хлопчика Петю до королівства Мікробії.

Усі. Ходімо до Здоровіуса! Хай королівство Мікробії зникне! Йдуть.

Відкривається завіса, на сцені трон, зібралися придворні короля Хворіуса — різні хвороби. Вони в темних сукнях, на грудях назви хвороб (Дифтерит, Кір, Віспа, Скарлатина, Ангіна, Віруси). Вбігають слуги.

1-й слуга. Увага! Його величність король Хворіус великої країни Мікробії.

2-й слуга. Дорогу королю!

Придворні схиляються у низькому поклоні. Заходить король — маленький старий чоловік. Його ведуть під руки слуги.

Придворні. Вітаємо Вас, Ваша величносте!

Хворіус. Ох, мене зовсім ноги не несуть. А все через вас! Чим більше на землі здоров'я, тим гірше я себе почуваю. Чого ви тут стовбичите, коли потрібно працювати, ледарі? Я схуднув... А все через таких нероб, як ви. Не можу я спокійно на світі жити, поки живе проклятий Здоровіус. Чого носи повісили?

Віспа. Зовсім життя не стало. Куди не поткнись — усюди противіспяне щеплення.

Скарлатина, Дифтерит (*разом*). Ми вже не страшні для дітей, а все це наробив Здоровіус.

Хворіус. Ох, все менше у мене помічників. Ну, як твої справи, Ангіно?

Ангіна. Не дуже погано. Я зараз більше беру хитрощами. Хлопчик чи дівчинка спітніли, а я нашіптую: «Випий холодної води, з'їж сніжку». Бац — і спіймалися.

Грип. Особливо попадаються ті, що змалечку не загартовуються, не займаються ранковою зарядкою, бояться холодної води. А мені допомагають Віруси.

Хворіус. Молодці! Нагороджую вас медаллю «За розповсюдження хвороби!»

Слуга подає медалі, Хворіус чіпляє на груди Ангіні й Грипу.

2-й слуга. Ваша величносте, велика радість! Вірус веде до нас хлопчика!

Хворіус і Хвороби накидають на себе світлі хустки. Заходять Вірус і Петрик.

Вірус. От ми і прийшли. Ваша величносте, я привів до вас хорошого хлопчика.

Петрик. Здрастуйте!

Хворіус. Ой! Що він говорить?

Вірус. Пробачте, Ваша величносте, я не встиг його приготувати, бо за нами гнався Пеніцилін.

Хворіус. Підійди, хлопчику! Що привело тебе до мене? Скажи, чого бажаєш!

Петрик. Я хочу, щоб у мене була температура 40 градусів, вища за ту, що зараз у Юрка!

Усі. Який гарний хлопчик!

Хворіус. Це не складно зробити, якщо ти виконаєш три моїх накази.

Петрик. Які?

Хворіус. Перший наказ — не слухай лікарів, другий — не вживай ліків. І третій — коли підеш із королівства, візьми із собою моїх наймолодших синів Вірусів.

Петрик. А що з ними буду робити?

Хворіус. Хі-хі-хі. Подаруєш їх своїм знайомим, щоб вони теж захворіли.

Петрик. Що-о-о? Я не дуже вас розумію.

Хворіус. Чим більше хворих, тим краще.

Петрик. Е ні! Нам у школі кажуть, коли захворієш, то краще бути вдома, щоб не розносити інфекції.

Хворіус. Що він говорить? Ти просив собі температуру?

Петрик. Так це ж для себе, щоб Юрко не вихвалявся.

Хворіус. Так не хочеш нам допомагати розносити хвороби?

Петрик. Ні!

Хвороби кидаються до Петрика, із них спадають світлі хустини. Петрик утікає від хвороб, ті женуться за ним, хапають, зв'язують мотузкою. Забігає слуга.

Слуга. Нещастя, Ваша величносте! До королівства наближається військо Здоровіуса!

Хвороби. Рятуйтеся, хто може!

Хворіус. Я ще поборюся. За мною! (*Усі розбігаються.*)

Убігає Пеніцилін. За кулісами крики. Там іде бій. Пеніцилін кидається на Вірус, який тримає Петрика.

Петрик. Спасибі тобі, Пеніциліне. Тепер я зрозумів, хто мій справжній друг, а хто ворог!

Пеніцилін. Це мій обов'язок. Треба поспішати на допомогу моїм друзям.

Петрик. Я з тобою! *(Виходять.)*

З'являються всі Ліки, кидаються до Хворіуса, який сховався за треном. Той верещить. На сцену виходить Здоровіус, який нагадує лікаря.

Здоровіус. Нарешті ми з тобою зустрілися. Військо тебе покинуло?

Хворіус. Розбіглися, прокляті. Але ти ж, Здоровіусе, добрий. Змилуйся наді мною бідолашним.

Здоровіус. Жодної тобі пощади.

Петрик. Він злий, не вірте йому!

Здоровіус. Не бійся, хлопчику. Ведіть полонених.

Ліки заводять полонених *(хвороб)*.

Здоровіус. Багато хвороб! Але я не бачу Ангіни і Грипу. Невже втекли?

Хворіус. Хі-хі-хі, то мої вірні слуги!

Здоровіус. Не радій. Ми обов'язково їх спіймаємо. Тобі, Петрику, доручаю розповісти всім дітям, що ти тут бачив. Ви повинні стати нашими першими помічниками у великій благородній справі.

Петрик. А що ми маємо зробити?

Здоровіус. Займатися спортом, загартовуватися, щоб не боїтися сонця і морозу. Допомогати старшим підтримувати чистоту, бо бруд — найкращий друг Хворіуса. Ти згоден нам допомагати?

Петрик. Згоден! Хай згинуть усі хвороби і на Землі розквітне великий сад здоров'я!

Хлопчик. Я теж хочу стати помічником Здоровіуса.

Дівчинка. Прекрасно! А ти знаєш, що для цього треба мати завжди гарний настрій?

Хлопчик. Як настрій впливає на здоров'я?

Дівчинка

Радість, горе, здивування.
 Смуток, спокій, хвилювання —
 Це емоції, мій друже,
 І вони важливі дуже.
 Як корисні позитивні:
 Сміх і радість, спокій теж!
 Злість і смуток — негативні.
 За емоціями стеж.
 Швидко негативний настрій
 Зіпсує здоров'я, знай.
 Не сумуй, жартуй, всміхайся,
 Завжди добрий настрій май.

Для покращення настрою пропоную всім потанцювати.

ТАНОК «ВЕСЕЛІ КАЧЕНЯТА»

Усі глядачі підводяться та енергійно рухаються біля своїх місць.

Хлопчик. Коли я був у дитячому садку, бачив по телевізору казку про Мийдодіра. Вона мені сподобалася, і тепер я щодня мию руки, тіло. А може, хтось із дітей цього ще не робить? Як їм допомогти?

Дівчинка. Усе просто. Сідайте зручніше. За вашим проханням — казка про Мийдодіра.

ВИСТАВА «МИЙДОДІР»

Перегляд вистави.

Хлопчик. Мабуть, я вже здоровий, бо зарядку роблю, молоко п'ю, руки мию, гуляю, танцюю, відпочиваю, настрій сам собі піднімаю.

Дівчинка. Щоби бути здоровим, слід тримати у чистоті не тільки, тіло, а й душу.

Хлопчик. Як це?

Дівчинка

Ти щодня миєш тіло,
 Щоб чистим було,
 Бо від бруду — неспокій,
 Хвороби і зло.

Ну, а як же душа? —
 Поцікавишся ти.
 Спробуй гідності душ
 І рушник доброти.

Хлопчик. Я знаю, у цьому нам допоможе дружба, доброзичливість, любов, чесність, взаємодопомога.

Дівчинка. Тоді давай заспіваємо пісню про здоров'я.

Пам'ятайте:

Хто здоровий, той сміється,
 Все йому в житті вдається,
 Він долає всі вершини,
 Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче,
 Жде його в житті удача.
 Він уміє працювати,
 Вчитись і відпочивати.

7 КЛАС

Орієнтовний план тижня здоров'я для 7-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
Понеділок	Заняття з елементами тренінгу «Способи подолання конфлікту»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, класний керівник або психолог	
Вівторок	Інформаційно-аналітичне дослідження «Незвичайні цілителі поруч із нами». Частина I	Кабінет інформатики	Учитель основ здоров'я, учитель інформатики, учні-доповідачі	
Середа	Інформаційно-аналітичне дослідження «Незвичайні цілителі поруч із нами». Частина II	Кабінет інформатики	Учитель основ здоров'я, учитель інформатики, учні-доповідачі	
Четвер	Гра-конкурс «Подорож потягом "Здоров'я"»	Актова зала, спортивна зала, рекреації, кабінети	Учителі основ здоров'я, фізичної культури, класні керівники	Глядачі — учні 5–6 класів
П'ятниця	Година спілкування «Досягни гармонії, пізнавши себе»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, класний керівник або психолог	

Заняття з елементами тренінгу «Способи подолання конфлікту»

С. О. Свинаренко, М. П. Малашенко

КОМЕНТАРІ АВТОРІВ

На заняття можна запросити психолога.

Повідомлення для міні-лекції учні готують вибірково, за власним бажанням. Музичний супровід обговорюють з учнями заздалегідь. Це можуть бути відомі пісні з художніх або мультиплікаційних фільмів про дружбу, товариські стосунки, взаємодопомогу, співробітництво тощо. Після заняття рекомендуємо на наступній виховній годині провести обговорення домашнього завдання, дати відповідь на кілька запитань. Це завдання можна повторити через рік, порівняти відповіді й знову розмістити на стенді «Словесний портрет нашого класу». Як варіант зберігання самопрезентацій пропонуємо зібрати їх у саморобну книгу.

Мета: повторити поняття «конфлікт»; розібрати причини конфліктів між людьми, окреслити шляхи виходу із конфлікту; сформувати навички безконфліктних відносин з батьками, однолітками; виховувати тактовність.

План проведення заняття

- I. Організаційний момент
- II. Мозковий штурм
- III. Міні-лекція
- IV. Рольова гра
- V. Валеологічна пауза
- VI. Коло знань
- VII. Концептуальна карта
- VIII. Підсумки
- IX. Домашнє завдання

Обладнання: аркуші паперу, олівці; довідковий матеріал («Правила виходу з конфлікту» — 5 екземплярів, пам'ятка «Як контролювати себе» — за кількістю учнів); таблиця «Конфліктогени»; музичний супровід відповідно до теми заняття.

ХІД ЗАХОДУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. МОЗКОВИЙ ШТУРМ

На дошці стовпчиком написані прислів'я з пропущеними словами таким чином, щоб по вертикалі у виділеному стовпчику склалося слово «конфлікт».

© Свинаренко С. О., Малашенко М. П., 2012

► Завдання

1. Вибрати з написаних окремо на дошці в довільному порядку слів ті, які підходять за змістом до того чи іншого прислів'я (*скаженою, слово, насилу, параграфі, коле, він, києм, гостював*).
2. Учні, які дали правильну відповідь, вписують ці слова в прислів'я таким чином, щоб у вертикальному стовпчику можна було прочитати ключове слово.

Кидається с **К**аженою собакою.

Я йому сл **О**во, а він мені десять!

Гавкала, гавкала, — **Н**асилу ціле село перегавкала.

Не все так робиться, як у парагра **Ф**і написано.

Гостре словечко ко **Л**е сердечко.

Ти йому хліб, а в **І**н тобі камінь.

Не **К**иєм, то палицею.

От гос **Т**ював — насилу з душею вирвався!

- ♦ Що, на вашу думку, означає «конфлікт»?

Конфлікт (за тлумачним словником) — це загострення суперечностей, які виникають у процесі взаємодії суб'єктів комунікації (спілкування), спричинені конкуренцією їх інтересів; це зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії.

III. МІНІ-ЛЕКЦІЯ

Інформаційні повідомлення учнів або психолога

Відомо, що від часів Першої світової війни населення земної кулі знаходиться у стані неврозу. Однією з причин, які призводять до цього негативного стану, є конфлікти. Ми живемо у світі конфліктів, які виникають навколо нас. Це внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжнаціональні, національні конфлікти тощо. Під час них легко руйнуються соціальні зв'язки, псуються нерви і, що найжахливіше, нерідко проливається кров. Але конфлікти можна регулювати. Більшість із них відбувається за принципом «або так, або не так» чи «я — переможець або я — переможений». В основі конфліктів знаходяться ситуації, які включають:

- а) протилежність інтересів, бажань, поглядів сторін, що конфліктують;
- б) побоювання, що зачіпають інтереси іншої людини;
- в) суперечливі позиції сторін із будь-якого приводу.

Конфлікт (від лат. *conflictus*) — у психології розуміють як зіткнення двох або більше сильних мотивів, які не можуть бути задоволені одночасно.

Психологічний конфлікт пов'язаний із тим, що послаблення одного мотивованого стимулу спричиняє посилення іншого й вимагає нової оцінки ситуації.

Не всі конфлікти однаково гострі. Наприклад, конфлікт між двома бажаними речами (яку професію обрати), може викликати вагання, що нерідко засмучує, викликає жаль, прикрість тощо. Конфлікт між двома небезпеками, загрозами, як правило, більш болючий (людина може ненавидіти свою професію, однак страх перед безробіттям буде значно сильнішим).

Ще більш інтенсивним може бути конфлікт між потребами і страхом (курити чи хворіти на туберкульоз; вживати наркотики чи захворіти на СНІД). Нерідко молода людина не усвідомлює суті конфлікту, а тому не здатна чітко визначити причину власного дискомфорту.

IV. РОЛЬОВА ГРА «СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ»

Мета: сформувати навички безконфліктних стосунків з батьками. Учнів об'єднують у три групи — «мама», «тато», «я».

Ситуація: доньці подобається компанія її нових друзів, а батькам — категорично не подобається.

Завдання першій та другій групам: розіграти варіанти розвитку ситуації.

Перша група обігрує варіант, коли мати й батько одразу ж починають звинувачувати доньку в нерозбірливості. Дівчина, у свою чергу, висуває звинувачення батькам щодо відсутності уваги до неї, вступає з дорослими в гостру суперечку.

Друга група обігрує варіант, коли мати й батько звинувачують доньку, але вона виявляє дипломатичність та намагається розібратися в проблемі, даючи відповідні пояснення.

Третя група консулює своїх товаришів та робить висновки щодо варіантів діалогів між батьками та дітьми (діалог першої групи проходить у напруженій атмосфері, що обов'язково призведе до конфліктів; приклад діалогу другої групи — це конструктивне розв'язання конфлікту, що є підтвердженням поведінки доньки як дорослої людини).

► Обговорення рольової гри

- ♦ Які слова або дії учасників конфлікту призвели до його посилення?

► **Ознайомлення з таблицею**

<p>Конфліктогени — це слова або дії, які викликають, провокують або підсилюють конфлікт</p>	<p><i>Наприклад:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ образа, зневажливе ставлення ▪ висміювання ▪ хвастання ▪ категоричні висловлювання ▪ повчання ▪ нечесність ▪ нещирість ▪ порушення правил етикету: <ul style="list-style-type: none"> • не вітатися; • ігнорувати чиюсь присутність; • перебивати ▪ деякі узагальнення: <ul style="list-style-type: none"> • «ти ніколи...»; • «ти завжди...»; • «я ні за що...»; • «це безнадійно...»
--	--

Конфліктогени і гнів — це те, що загострює конфлікт і робить його некерованим. Конфліктогени посилюють емоційне напруження, ображають, викликають бажання захиститися.

Найбільша небезпека полягає в тому, що конфліктоген провокує у відповідь новий конфліктоген, а той у свою чергу — ще один.

Кожен наступний конфліктоген діє сильніше від попереднього. Так складається конфліктогенний ескалатор.

Як уникнути посилення конфлікту?

Запам'ятайте два основних правила попередження конфліктів (правила записують на дошці):

1. Намагайтеся не використовувати конфліктогени.
2. Не піддавайтеся на провокацію конфлікту (не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген).

Висновок (спочатку говорять учні). Необхідно прагнути того, щоб кожную конфліктну ситуацію розв'язувати позитивно, конструктивно, у спокійному тоні, без взаємних звинувачень.

V. РУХАНКА «ПРИВІТАННЯ»

Учитель. Може, сьогодні когось не привітали або хтось не встиг привітатися? Пропоную зробити це в різних варіантах.

Учні рухаються по класній кімнаті.

Треба всім разом привітатися:

— Добрий день!

Свого друга привітати (*стати в пару, тримаючися за руки*):

— Добрий день!

Вліво, вправо повернутися (*створити нові пари*),

Своему другу посміхнутися (*посміхнутися другу, який стоїть в іншій парі*):

— Добрий день!

У долоні поплескати (*плескання в долоні*):

— Добрий день!

Дружно, всі, не відставайте,

На свої місця сідайте (*сісти за парти*).

VI. КОЛО ЗНАТЬ «ЯК ВИЙТИ З КОНФЛІКТУ?»

Об'єднати учнів у п'ять груп. Кожна група отримує картку з правилами виходу з конфлікту, які записані без номерів, у декількох різних варіантах.

► **Завдання**

Проранжувати (1, 2, 3, ...) наведені правила у правильному порядку так, щоб послідовно вийти з конфлікту (*див. довідковий матеріал 1*).

Обговорення

Порівняти відповіді з правильною.

♦ **Як контролювати себе?**

Після відповідей учнів роздати їм пам'ятку «Як контролювати себе» (*див. довідковий матеріал 2*).

**VII. КОНЦЕПТУАЛЬНА КАРТА «ВІД СЕРЦЯ ДО СЕРЦЯ»
(ПІД МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД)**

► **Завдання**

«Збудувати» міст (різними кольорами написати слова, речення), який допоможе нам розуміти одне одного, позитивно спілкуватися, уникнути конфліктів.

Створюючи колективний малюнок, учні використовують знання, яких вони набули на занятті. Аркуш передають із парти на парту. Учні по черзі читають написані фрази та торкають рукою

руки сусіда, створюючи «ланцюжок привітності від серця до серця».

Висновок. Результат вашої співпраці буде підказувати, як діяти у випадках виникнення труднощів у спілкуванні.

Малюнок прикріплюють на дошку, а потім — у «Класний куточок».

VIII. ПІДСУМКИ

Учні стають у коло, по черзі продовжують фразу: «Сьогодні мене на занятті найбільше здивувало...» — і говорять комплімент учневі, який стоїть праворуч.

IX. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

До наступної виховної години слід підготувати завдання, яке написано на дошці заздалегідь. Його відкривають, щоб учні, які зробили запис на колективному малюнку, почали його записувати.

Підготувати самопрезентацію (на аркушах формату А4 яскравими кольорами, без чорного та коричневого).

1. Написати прізвище, повне ім'я і позитивні риси характеру, які починаються з першої літери імені.
2. Закінчити фразу:
«Не хочу хвалитися, але я... (добре навчаюся, займаюся музикою, відвідую спортивну секцію, допомагаю мамі виконувати хатню роботу, поважаю працю інших, захоплююся творами мистецтва, піклуюся про домашню тварину тощо)»;
3. Написати свої уподобання (улюблена страва, книга, фільм, колір, музичний жанр, місце відпочинку).
4. Намалювати себе в майбутньому або атрибути майбутньої професії.

► Обговорення (під час наступної виховної години)

- ♦ Чи дізналися щось нове один про одного?
- ♦ Чия відповідь найбільш цікава?
- ♦ У кого відповіді були схожими?

Висновок (спочатку говорять учні). У кожної людини є і спільне, і відмінне, щоб доповнювати одне одного і складати одне ціле — людство. Тому потрібно вчитися сприймати людей навколо такими, якими вони є, проявляючи повагу, розуміння, тактовність.

Усі аркуші прикріплюють до постійного стенду «Словесний портрет нашого класу».

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

ПРАВИЛА ВИХОДУ З КОНФЛІКТУ

1. *Визнач проблему.* Вислови проблему, яка лежить в основі конфлікту, однією фразою.
2. *Зосередься на проблемі.* Зрозумій, у чому суть проблеми, відкинь усе зайве.
3. *Нападай на проблему, а не на людину.* Головне — розв'язати проблему, а не посваритися.
4. *Слухай з відкритим розумом.* Намагайся сприйняти думку іншої людини.
5. *Шануй почуття іншої людини.* Слухай зі співчуттям, зрозумій почуття іншого.
6. *Відповідай за те, що ти робиш.* Перш ніж щось зробити, добре подумай!

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

ПАМ'ЯТКА «ЯК КОНТРОЛЮВАТИ СЕБЕ»

Встанови попереджувальну сигналізацію:

- уяви світлофор у своїй голові;
 - його червоне світло вмикається тоді, коли потрібно зупинитись і подумати;
 - не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, коли тебе дратують.
- Порахуй до 10 (або далі):*
- починай глибоко дихати й повільно рахувати подумки;
 - слідкуй за своєю мімікою, не провокуй співрозмовника, демонструючи, що ти рахуєш;
 - продовжуй слухати опонента, дивися йому в очі.

Практикуй самонавіювання:

- іноді, щоб заспокоїтись, достатньо сказати собі декілька слів: «це не впливає на мене», «мені не потрібно з цим боротися», «я можу це владнати», «мені приємно, що я тримаю себе в руках».
- Зміни точку зору, подивися на ситуацію очима стороннього спостерігача.

Поміркуй:

- Чи варто дратуватися через це?
- Чи дійсно ця людина бажає нашкодити тобі (ти ж не будеш сердитися на малюка за те, що він тебе штовхнув)?
- Чи є інший спосіб досягти бажаного?

ЛІТЕРАТУРА

1. *Кириленко С. В.* Уроки здоров'я : методичний посібник для вчителів. — Х. : Скорпіон, 2004.
2. *Короткий* тлумачний словник української мови / під ред. Д. Г. Гринчишина. — К. : Радянська школа, 1988.
3. *Шумада Н. С.* Народ скаже — як зав'яже : українські народні прислів'я, приказки, загадки, скоромовки. — К. : Веселка, 1985.

Інформаційно-аналітичне дослідження «Незвичайні цілителі поруч із нами»

Автор-укладач: Ю. Ю. Самолюк



КОМЕНТАРІ АВТОРА

Виховний захід допоможе батькам і вчителям:

- ✧ увести дітей у різноманітний і складний світ природи;
- ✧ навчити помічати в незнайомому знайоме;
- ✧ підкаже, як можна спілкуватися з друзями нашими меншими та виявляти любов до живої природи.

У ході заходу учні розкривають одне одному секрети та факти лікувальних властивостей деяких представників тваринного світу. Під час інтерактивних бесід виявлено тісний зв'язок між людиною та найбільш розповсюдженими домашніми тваринами. Пошукові завдання демонструють, що різні тварини не тільки дають естетичну насолоду людині. Здійснюючи її волю, вони можуть бути її вірними друзями та врятувати від психічних розладів та фізичних хвороб цивілізації.

Захід-дослідження з використанням міжпредметних зв'язків (природознавство, біологія, інформатика, медицина, психологія, література, музичне та образотворче мистецтво), застосуванням технічних засобів (робота на комп'ютері, створення презентацій та ознайомлення з ними), стимулює пізнавальну активність учнів.

За відповідних обставин можна поспілкуватися з мешканцями акваріуму, пташками, із тваринками живого куточка класу або школи. Доцільно використати відгуки учнів щодо екскурсій до зоопарку, дельфінарію, станції юних натуралістів, відвідування «Театру звірів» або циркової вистави за участю тварин. На захід можна запросити ветеринара або лікарів, які мають досвід лікування людей за допомогою тварин. Дітям було б цікаво поспілкуватися із любителями природи, які утримують у домашніх умовах певних тваринок.

З метою посилення естетичних почуттів і терапевтичного впливу використовують інструментальні класичні композиції, фонограми із записом пташиних співів, звуками спілкування дельфінів між собою.

Для створення ліричної атмосфери, розвитку високих моральних якостей рекомендуємо включити у відповідні місця заходу або у його заключну частину вірші М. П. Малашенко (*див. додаток 5*).

Мета:

- ✧ ознайомити учнів із поняттям «стрес», причинами його виникнення, порадами щодо уникнення стресових ситуацій;
- ✧ дати інформацію про представників фауни, які можуть зняти стрес, лікувати різні захворювання;
- ✧ розвивати вміння аналізувати здобуту інформацію та робити відповідні висновки;
- ✧ виховувати любов, дбайливе ставлення до природи, відповідальність за домашніх тварин;
- ✧ формувати ієрархію моральних, екологічних та соціальних цінностей; розуміти співіснування людини і природи, зокрема тваринного світу;
- ✧ дати орієнтири на налагодження партнерських, дружніх відносин зі свійськими тваринами.

Обладнання: пелюстки для «Квітки порад», паперовий стовбур з гілками, вирізаний з картону, листочки для «Дерева антистресу»; комп'ютери, мультимедійна дошка; фотографії, слайди, плакати, схеми, технічні засоби для демонстрування міні-презентацій та музичного супроводу, реферати про тварин, відгуки та малюнки учнів, що дозволяють ілюструвати позитивний вплив домашніх тварин на здоров'я людини, ілюстровані довідники, енциклопедії; картки із назвами тварин для вправи-розминки.

Базові поняття і терміни: стрес, стресові ситуації, неврози, гіперактивність, діабет, склероз, аутизм, артрит, остеопороз, антидепресанти, позитивні та негативні емоції, ендорфіни, аутотренінг, каністерапія, фелінотерія, дельфінотерапія, іпотерапія, акваріумістика.

Випереджальне завдання для учнів: підготувати інформацію про тварин (собак, кішок, дельфінів, коней, морських свинок, акваріумних рибок), на основі якої створити міні-презентації про них або написати реферати.

ХІД ЗАХОДУ

ЧАСТИНА I

*Лікує хвороби лікар,
але виліковує природа.
Гіннократ*

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання. Перевірка готовності до проведення заходу.

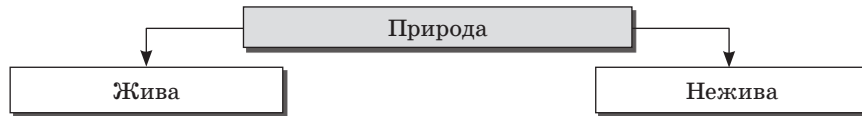
II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ

Учитель. Усе, що ми бачимо навколо,— це чудовий прекрасний світ природи, який людина використовує для своїх потреб,

бере для себе все необхідне. Людина є частиною природи, а не її бездушний цар чи жорстокий господар.

► **Бесіда**

- ♦ На які групи поділяється природа?



- ♦ Як людина повинна ставитися до природи?
- ♦ Якими царствами представлена жива природа?

► **Ознайомлення з таблицею**

Живі організми				
Рослини	Тварини	Гриби	Віруси	Дроб'янки
близько 500 тис. видів	1,5 млн видів	понад 100 тис. видів	описано 800 видів	описано 40 тис. видів

Учитель. Ви бачите, що тварини — найчисельніше царство живих організмів, яке представлене 1,5 млн видів. Сьогодні ми детальніше зупинимося на значенні деяких тварин для людини та її здоров'я.

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ ЗАХОДУ

Учитель. Отже, тема нашого дослідження: «Незвичайні цілителі поруч із нами».

► **Постановка проблемного запитання**

- ♦ Чи має людина право ображати природу?

IV. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ОПОВІДАнням. ІНТЕРАКТИВНА БЕСІДА

- ♦ Чому ми повинні оберігати природу, зокрема тварин?
— Послухайте оповідання «Пухнастий лікар».

Одного разу Олег повертався додому. Під кущем він побачив маленьке кошенятко, яке тихенько і жалібно нявчало. Хлопчик підійшов до нього, погладив. Кошенятко почало муркотати.

— Чиє ти? — запитав хлопчина. А кошеня вже терлося біля його ніг. «Може, воно заблукало?» — розмірковував хлопчик. Він запитав у дітей, які гралися поруч, чи відомо їм щось про кошенятко. Малюки відповіли, що воно бродить тут уже декілька днів. «Бідненьке, напевно, голодне», — припустив Олег. Кошенятко продовжувало зворушливо тертися об ноги. Хлопчикові стало дуже жалко маленького «пухнастика», тож вирішив забрати його собі.

- ♦ Як ви вважаєте, чи добре зробив хлопчик? Чому?
- ♦ Що, на вашу думку, зробив з кошеням Олег? Як би вчинили ви на його місці?

Дійсно, він нагодував і помив нового чотирилапого друга. Хлопчик назвав його Пушком, бо кошенятко було біле й пухнасте. Так Пушок став жити разом з Олегом і його батьками, яким кошеня також дуже сподобалося. Воно стало улюбленцем сім'ї. Пушок піростав і ставав красивим котом. Одного разу мама Олега прийшла дуже втомлена з роботи, у неї сильно розболілася голова.

- ♦ Як ви думаєте, чому мама Олега погано себе почувала?

Учитель. Так, у неї був важкий і напружений робочий день. Вона перехвилювалася, вступивши в суперечку з колегами по роботі, коли вони вирішували складне питання. Такого раніше з нею не траплялося. Мама довго картала себе за те, що не змогла стримати своїх емоцій. Вона пережила стрес.

- ♦ Як ви думаєте, що таке стрес? (**Стрес** — це неспецифічна відповідь організму, що виникає у разі дії на нього будь-яких подразників.)
- ♦ Чи можна уникнути стресу або хоча б частково вберегти себе від стресових ситуацій?
Давайте створимо «Квітку порад».

Поради, які допомагають уникнути стресових ситуацій:

- ✧ Проаналізуйте причини виникнення негативних емоцій.
- ✧ Намагайтеся перебувати у позитивному емоціональному стані.
- ✧ Займіться аутогенним тренуванням.
- ✧ Доброзичливо ставтеся до людей, які вас оточують.
- ✧ Усміхайтесь!

На магнітній дошці прикріплюють пелюстки із порадами.

Учитель. Ви бачите стовбур з гілками. Спробуємо створити «Дерево антистресу».

Для подолання стресу потрібно:

Учні пропонують поради і прикріплюють листочки до крони дерева.

- ✧ Прогулятися по свіжому повітрю.
- ✧ Зустрітися з друзями.
- ✧ Почитати цікаву книгу.
- ✧ Переглянути комедійний фільм.
- ✧ Послухати заспокійливу музику.
- ✧ Подумати про щось приємне.
- ✧ Пригоститися чимось смачненьким.
- ✧ Змінити вид діяльності.
- ✧ Поспілкуватися з природою.
- ◆ Що, на вашу думку, із запропонованих порад вибрала мама Олега?
- ◆ Послухайте, що було далі.

Мама лягла відпочити. До неї прийшов Пушок, який лагідно замуркотів. Спочатку він посидів біля ніг, потерся об руки і влаштувався, наче віночок, навколо голови. Пушок муркотів невпинно, мама Олега задрімала. Коли вона прокинулася, то голова вже не боліла, а на душі стало спокійно і легко. Поряд лежав Пушок. Жінка із вдячністю подивилася на котика, погладила його. А він замуркотів ще сильніше.

- ◆ Що сприяло покращенню самопочуття мами Олега?
- Дійсно, тварини допомагають людині подолати стрес. А щоб ви не втомилися, виконаємо кілька активних рухів.

V. РУХАНКА «ПРОБУДЖЕННЯ»

Встало сонце, встали квіти,
 Встали звірі всі і діти. (*Підвестися.*)
 Біжать коні на полянці, (*Потупотіти.*)
 Заросили ноги вранці. (*«Струсити росу».*)
 Вітер чеше білі гриви, (*Імітувати розчісування волосся.*)
 Знов ідуть вони на ниву. (*Ходьба на місці.*)
 Он сороки-білобоки
 Все лігають без мороки. (*Покрутитися, помахати руками.*)
 Сірі зайці пристрибали, (*Пострибати.*)
 Лапки догори підняли. (*Підняти руки догори.*)
 Підуть звірі, стихне вітер, (*Опустити руки вниз.*)
 І за парту сядуть діти. (*Сісти на місце.*)

Г. Левченко

Робота в групах

Використання тварин у лікуванні психофізіологічних розладів стає звичним явищем.

— Давайте з'ясуємо, яких тварин найчастіше залучають до лікування людей.

На екрані моніторів з'являються зображення собак, кішок, дельфінів, коней, морських свинок, акваріумних рибок.

Учитель підходить до учнів, і вони по черзі виймають картинку із зображенням тварини, про яку підготували цікаву інформацію. Так формується шість груп. Кожна група повинна встановити, який позитивний вплив на людину має та чи інша тварина. Після цього один або два представники групи презентують колективне дослідження під музичний супровід. Учні з інших груп можуть доповнювати повідомлення.

Учитель. Тварини вимагають від нас чимало часу і турбот, але ласкаве муркотіння кішки і відданий погляд песика віддадуть нам сторицею.

VI. ІНФОРМАЦІЙНІ ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНІВ. ІНТЕРАКТИВНА БЕСІДА

Перша група розповість про собак (*див. довідковий матеріал 1*).

Рекомендуємо інструментальну композицію Антоніо Вівальді «Адажіо».

- ◆ Як собаки служать людям?
- ◆ Що вам відомо про цих чотирилапих друзів?

Існує думка, що людей, небайдужих до тварин, поділяють на дві великі групи. Одна з них не уявляє свого життя без собак, інша — обожнює котів.

Друга група розповість нам про кішок (*див. довідковий матеріал 2*).

Рекомендуємо інструментальну композицію Антоніо Вівальді «Симфонія C dur, RV 115–1. Allegro Molto».

- ◆ Які хвороби можуть лікувати кішки? Як їх називають?
- ◆ Як кішки допомагають людям?

Чи знаєте ви, що собаки й кішки ефективно впливають на лікування однакових захворювань?

► Розповідь учителя «Лікувальний вплив кішок і собак на здоров'я людини»

Саме кішки й собаки відіграють значну роль в інтеграції соціального середовища і сім'ї. Вони вчать відповідальності і впевненості в собі. Це особливо важливо в родинях, де є діти з порушеннями емоційного контролю. Кішки й собаки вибудовують зв'язки між старшими і молодшими, дозволяють краще спілкуватися з іншими людьми. Дружба з кішкою або собакою діє найбільш

сприятливо на дітей та людей похилого віку. Після багатьох років практичних досліджень лікарі США склали список захворювань і соціальних факторів, у лікуванні яких спілкування з кішкою або собакою є ефективним:

- ✧ Артрит
- ✧ Депресія (стрес, тривога)
- ✧ Хвороба Альцгеймера
- ✧ М'язова дистрофія (прогресивна м'язова атрофія)
- ✧ Діабет
- ✧ Склероз
- ✧ Ушкодження слуху й зору
- ✧ Хвороби системи кровообігу
- ✧ Психічні захворювання
- ✧ Остеопороз
- ✧ Болі невідомого походження
- ✧ Аутизм

А зараз поговоримо про дельфінів. Надаємо слово *третьої групі* (див. довідковий матеріал 3).

Прослуховування звуків, які утворюють дельфіни, спілкуючись одне з одним.

Рекомендуємо інструментальну композицію Й. С. Баха «Прелюдія До мажор I тому ДТК».

- ♦ Які хвороби можуть лікувати дельфіни?
- ♦ На що позитивно впливають дельфіни?

ЧАСТИНА II

I. ОРГАНІЗАЦІЯ КЛАСУ, ПРИВІТАННЯ

II. ВПРАВА-РОЗМИНКА «ЗБІР ЗА ГОЛОСАМИ»

Мета: тренувати уважність, вибірковість соціального сприйняття, вчити орієнтуватися у багатогранному світі звуків, що утворюють тварини.

Опис вправи

Учитель роздає учасникам заздалегідь підготовлені картки, на яких написані назви тварин, здатних видавати якісь звуки (собака, кішка, корова, півень тощо), — по 2–3 картки на групу з назвою кожної тварини. Учасники, нікому не показуючи свої картки, читають про себе, яка тварина їм дісталася. Після цього вони прибирають картки і заплющують очі. Учитель дає завдання: «Не розплющуючи очей, зберіться сім'ями. Розмовляти

не можна. Користуйтеся тільки звуками, характерними для тварин, назви яких вам дісталися».

III. ОБГОВОРЕННЯ. ОБМІН ВРАЖЕННЯМИ

IV. ІНФОРМАЦІЙНІ ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНІВ. ІНТЕРАКТИВНА БЕСІДА

Четверта група нам розповість про коней (див. довідковий матеріал 4).

Рекомендуємо інструментальну композицію Сергія Рахманінова «Елегія es-moll».

- ♦ Які хвороби можуть лікувати коні?
- ♦ Для чого людина використовує коней?
- ♦ Що вам відомо про цих тварин?

Далі ми поговоримо про морських свинок. Слово надаємо представнику *п'ятої групи* (див. довідковий матеріал 5).

Рекомендуємо інструментальну композицію Фредеріка Шопена «Ноктюрн ми-бемоль мажор соч. 9 № 2».

- ♦ Чим цікаві для нас морські свинки?
- ♦ Які хвороби можуть лікувати ці кумедні тваринки?

Про акваріумних рибок розповість *шоста група* (див. довідковий матеріал 6).

Рекомендуємо інструментальну композицію Фредеріка Шопена «Мелодія любові Marriage D'Amor — Весняний вальс».

- ♦ Яка роль акваріумних рибок?
- ♦ На яку систему організму людини вони позитивно впливають?

Молодці! Усі групи чудово впоралися із завданням. Узагальнимо набуті знання.

- ♦ Яке значення тварини мають для людини?

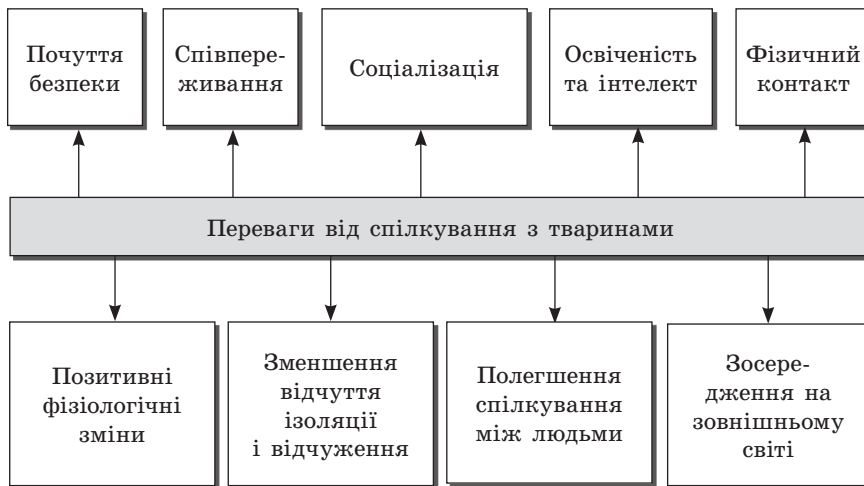
Відповіді учнів:

- ✧ Тварини — джерело тепла й любові.
- ✧ Позбавляють сумування, самотності.
- ✧ Приносять радість і щастя в буденному житті.
- ✧ Спонукають до праці, вимагаючи турботи й піклування.
- ✧ Дозволяють думати про когось іншого, крім себе самого.
- ✧ Зміцнюють родинні зв'язки.
- ✧ Підвищують загальний рівень моралі.
- ✧ Стимулюють рух і активність.
- ✧ Підвищують упевненість у собі.

- ✧ Дають можливість знайти нових друзів за спільними інтересами.
- ✧ Допомагають м'яко пройти через життєві негаразди, хвороби й депресії.
- ✧ Зменшують рівень стресу.
- ✧ Нормалізують кров'яний тиск.
- ✧ Дозволяють створити унікальну й неповторну модель стосунків: людина — тварина.

Учитель. Чи знаєте ви, що взаємодія людини із тваринами може забезпечити певні переваги для дорослих і дітей?

Розповідь учителя супроводжує розглядання схеми.



Співпереживання. Дослідження показують, що діти, які живуть у будинках, де тварина вважається членом родини, ростуть більш чуйними, ніж діти з родин, де тварин нема. Діти бачать тварин собі за рівних. Малюкам легше проявляти емоції стосовно тварин, ніж дорослих, які їх оточують. Звірятка — відкриті, щирі й безпосередні, люди ж не настільки відкриті й прості. Дитина вчиться розуміти мову тіла тварини, її поведінку, розвиває свої розумові й моральні якості.

Зосередження на зовнішньому світі. Люди, які страждають на психічні захворювання або мають низьку самооцінку, особливо потребують спілкування з твариною. Представники фауни допомагають їм зосередитися на навколишньому світі. Замість того, щоб думати й говорити про себе та свої проблеми, вони обговорюють поведінку й характер своїх улюбленців.

Освіченість та інтелект. Багато дітей, які мають можливість спілкуватися з тваринами, істотно вищі за своїх однолітків у сфері освіченості та інтелекту. Турбота про свого улюбленця вимагає певних знань, постійного поповнення інформації, щоденних навичок і вмінь. Це дуже позитивно впливає як на дітей, так і на батьків. До братів наших менших формується бережливе ставлення з боку дорослих, бо нагадує їм щось чарівне й давно забуте, повертаючи у безтурботний світ дитинства.

Фізичний контакт. Багато написано про зв'язок тактильного контакту і здоров'я. Терапія дотику допомагає дітям розвивати здатність до встановлення здорових відносин з іншими людьми. Часто під час тактильного голоду діти не розвиваються гармонійно й повільно ростуть. У лікарнях, де дотик часто є хворобливим для пацієнта, дотик тварин безпечний, цікавий, емоційно позитивний. У програмах реабілітації для тих, хто постраждав від фізичного або сексуального насильства, співробітники не мають можливості доторкнутися до пацієнта. У таких випадках корисно доторкнутися до тваринки, попестити її, відчутти позитивний фізичний контакт.

Фізіологічні зміни від спілкування з тваринами, як правило, позитивні, нормалізують основні функції організму.

Спілкування з тваринами допомагає зменшити відчуття ізоляції і відчуження.

Полегшення спілкування між людьми. Люди стверджують, що їм легше спілкуватись одне з одним у присутності тварин. У родині ж це приємні моменти, які не замінити нічим іншим. А як радісно цілий вечір спостерігати за кошенятами, песиками, хом'ячками, забувши про телевизор та комп'ютер!

Соціалізація. Дослідження показують, що, коли собаки, кішки або мишки разом з господарем приходять відвідати лікувальну установу, серед пацієнтів з'являється пошвавлення та сміх. Присутність пташок, рибок, дрібних симпатичних гризунів, екзотичних рептилій поліпшує соціалізацію між працівниками установ і відвідувачами. Красиві тварини притягують увагу, де і коли б вони не з'явилися: у громадських місцях, транспорті, природних умовах.

Почуття безпеки. Собаки, «бойові» коти, деякі птахи відважно захищають своїх господарів, охороняють житло, своєю поведінкою попереджають про небезпеку. Хворим людям тварини допомагають установити емоційно врівноважений канал зв'язку з навколишнім світом, створити атмосферу емоційного комфорту. Присутність декоративних звірятко сприяє розкріпаченню, вивільненню почуттів.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ І СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАТЬ

Бесіда

- ♦ Що дає людині спілкування із природою?
- ♦ Яке місце у вашому житті посідають тварини? Чи любите ви їх?
- ♦ Чи є у вас удома якісь тваринки?
- ♦ Чи доглядаєте ви за ними? Як саме?
- ♦ Чи уявляєте ви собі своє життя без вашого улюбленця?
- ▶ **Ознайомлення з віршем М. П. Малашенка «Баллада о бездомных животных» (див. додаток 5).**
- ♦ Чи могли б ви взяти собі бездомне кошеня чи собачку?
- ♦ Як би на це відреагували ваші батьки?
- ♦ Як ви думаєте, чому в наш час так багато бездомних тварин?
- ♦ Чи отримують стрес тварини, коли їх залишають напризволяще?
- ♦ Чи має людина право чинити так зі «своїми меншими братами»?
- ♦ Який вихід із цієї ситуації ви можете запропонувати?
- ▶ **Обговорення результатів опитування**
- ♦ Які тварини мешкають у вас удома?



Вправа «Пізнайко»

Учні об'єднуються у групи залежно від того, хто яких тваринок утримує вдома.

▶ Завдання

1. Розповісти цікаву історію із життя своїх улюбленців.
2. Прорекламувати вірш чи розіграти сценку про ту чи іншу тваринку.

▶ Опитування

- ♦ Якою стає людина під час спілкування з природою?

Відповіді:

1. Чуйною, доброю та милосердною.
2. З розумінням ставиться до тих, хто поряд.
3. Завжди готова прийти на допомогу.
4. Прагне гармонії у світі:
 - між людиною та природою;
 - між людиною і людиною.
5. Прагне змінити світ на краще, щоб у ньому було більше добра і справедливості.

Учитель. Людина як частина живої природи повинна жити у взаєморозумінні із «братами нашими меншими», допомагати їм, а не залишатися осторонь їх проблем. І сама не повинна додавати їм турбот, бо єдині: природа і ми!

Релаксація «У весняному лісі»

Щоб відчувати єдність із природою, давайте подумки здійснимо подорож до весняного лісу. Заплющте очі й прислухайтеся до чудових пташиних співів. (*Звучить фонограма із записом голосів птахів.*)

Хочу закінчити нашу зустріч словами великого Гете: «Природа не має органів мови, але створює мови і серця, за допомогою яких говорить і відчуває».

VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Намалювати домашню тваринку.
2. Скласти розповідь про свого улюбленця.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Акимущин И. И.* Причуды природы. — М. : Мысль, 1981. — 240 с.
2. *Грецов А. Г.* Тренинг общения для подростков. — СПб. : Питер, 2007. — 160 с.
3. *Дмитрієв Ю. Д.* Про природу для великих і маленьких. — К. : Радянська школа, 1987. — 160 с.
4. *Дроздов Н. Н.* В мире животных. — М. : Агропромиздат, 1987. — 232 с.
5. *Заянчковський І. Ф.* Вірні помічники, справжні друзі. — К. : Урожай, 1988. — 216 с.
6. *Комиссарова А., Курамжина И.* О братьях наших меньших. — М. : Молодая гвардия, 1983. — 495 с.
7. *Панько В. І., Панько І. С.* Тварини — друзі чи вороги? — К. : Урожай, 1989. — 160 с.
8. *Стішковська Л. Л.* Про що говорять тварини. — К. : Урожай, 1986. — 164 с.

9. Фогель А., Шнайдер Х. Советы любителям кошек. — М. : Лесная промышленность, 1987. — 335 с.
10. Шереметьев І. І. Акваріумні риби. — К. : Радянська школа, 1988. — 220 с.

Електронні ресурси

11. <http://www.znajko.ru/uk/kategoria3/196-st25k3.html>
12. <http://tvarunu.com.ua/s/2/>
13. <http://vetoncall.net/interesnye-fakty/vliyanie-zhivotnyx-na-lyudej.html?lang=uk>
14. <http://uwm.com.ua/node/330>
15. <http://tutcikavo.co.ua/psixologiya/nepiznane-kishki-v-zhitti-lyudini-znachennya-i-vpliv-kishok/>

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

СОБАКИ

У світі нараховується 337 порід собак. «Пастухи», «компаньйони», сторожові (бульдоги, ньюфаундленди, доги, вівчарки, сенбернари), пошукові і службові (тер'єри, такси) мисливські, борзі, кімнатно-декоративні (пінчери, пуделі, кінгчарльз, болонки, мопси тощо).

Собаки великих порід — не кращий варіант для ігор дошкільнят через свої розміри. Стафордширські тер'єри, ньюфаундленди, сенбернари швидше охоронці й няньки, ніж друзі. Карликові пінчери, той-тер'єри, чихуа-хуа мають складний характер для стосунків з дитиною, вони більше підійдуть самотнім жінкам і літнім людям. Малюкові краще придбати карликову таксу, пуделя, йоркширського тер'єра, мопса, навіть, звичайнісіньку дворняжку.

Собаку може заводити лише той, хто дуже любить тварин і хоче, щоб ця любов була взаємною. Чотириногий вихованець відчуває добре ставлення свого старшого друга, вірно йому служить, готовий навіть ризикувати за нього своїм життям.

Собаки, як і люди, бувають різними. Серед безпритульних є вільні волоцюги, які на вас ніколи не звертають уваги; або жебраки, які випрошують подачку, звиваючись і виляючи хвостом, підповзаючи до кожного, хто їм свисне. Зустрічаються боязкі брехуни, які гавкають на всю вулицю і з панічним скавчанням кидаються геть, якщо на них просто замахнутись. А бувають горді, які відстоюють свою правоту, незважаючи на погрози та побиття. Є покірні, безстрашні вередливі, лукаві або взагалі ніякі.

Собаки вірністю й правдою ось уже тисячі років захищають людину, допомагають їй удень і вночі, у будь-яку погоду, на всіх континентах. А ще вони здатні віддавати душу й серце, все своє тепло своєму господареві, впливаючи позитивно на його психічне, духовне, фізичне здоров'я.

Каністерапія — лікування за допомогою собак. Цей метод терапії та реабілітації допомагає людям з обмеженими можливостями і тим, хто має проблеми з соціальною адаптацією. Вона проводиться за участю спеціально навчених собак.

Стимулює всі органи відчуття: зір, слух, дотик і нюх. У людей, які беруть участь у терапії, відзначається поліпшення логічного мислення, визначення причинно-наслідкових зв'язків, розпізнавання кольору, форми, подібності.

Психотерапія дітей з аутизмом та розумовою відсталістю все частіше кличе на допомогу собак. Спілкування з ними допомагає зосередитися, впливає на розвиток мови дитини, її здатності до навчання. Під час гри з песиком діти стають більш спокійними, радісними, вони вчаться виражати емоції і розвивають свою фізичну форму.

Ще одна соціальна категорія, яка потребує допомоги собак, — сліпі люди. Дуже важко людині пристосуватися до життя в цьому світі, якщо вона зовсім не бачить. Для неї великою проблемою стає кожний вихід на вулицю, де є стовпи, сходи, лавки, транспорт. Сліпому потрібен поводитир. І таким поводитирем можуть бути собаки — найчастіше німецькі вівчарки, хоча боксерів і лабрадорів іноді теж використовують для цих цілей. Вони розумні, чутливі, витримані, вірні, обережні й дуже потрібні незрячим людям. Існують спеціальні школи з підготовки таких собак, де їх навчають бути нянькою, охоронцем і помічником для людей, позбавлених зору. А через деякий час вони стають друзями. Тварина і людина розуміють одне одного, працюють злагоджено, як єдина команда. Така собака проведе, переведе, допоможе, застереже, попередить про небезпеку. Завдяки чотирилапим друзям сліпа людина має можливість без допомоги сторонніх вийти на прогулянку для того, щоб подихати свіжим повітрям, поспілкуватися з іншими людьми, відпочити на природі. Собака допомагає сліпому не розчаровуватися у житті, а навпаки, відчувати себе на рівні зі зрячими.

Люди, які спілкуються з собакою, вже не можуть обійтися без чотирилапого друга. Англійці справедливо кажуть: «Не обов'язково, щоб кожен дім мав собаку, але в кожного собаки повинен бути дім». Як стверджував Чарльз Дарвін, собаки

володіють чимось дуже схожим на совість. Хотілося б, щоб і люди теж виявляли совість стосовно собак. Пам'ятники вірному другові людини встановлені в Австралії, Африці, Японії, на Алясці, в Берліні, Парижі. Він гідний цього! Будемо шанувати його і ми.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

КІШКИ

Звичайно, важко сказати, скільки котів живе на планеті. За приблизними підрахунками можна вважати, що на Землі існує 400–500 млн котів (Фогель А., 1987). У світовому стандарті зареєстровано понад 57 порід домашніх котів. Хто вони? Звідки походять? За даними Геродота, 5 тисяч років тому єгиптяни вже мали приручених котів. Вони піднесли їх до рангу священних тварин, вважаючи, що між богом сонця Ра і котами існує невідомий і таємний зв'язок. Мабуть, культ кішки — явище зовсім не містичне, а практичне: боротьба з гризунами; захист свого господаря; робота «артистом» у цирку, кіно; на державній службі в музеях; атрибут неперевершеної естетичної насолоди. Мало хто здогадується, яке лікувальне значення мають кішки для людини.

Багато, що приваблює в кішці. Як можна не любити цих вірних, відданих і корисних супутників людини? Кішка — дивовижно красива! Придивіться до неї уважніше: блискучий шовковистий волоссяний покрив, великі виразні очі, швидкі, енергійні граційні рухи, сила і темперамент — такою була наша Мурка до одомашнення, такою вона є і сьогодні.

Тварина ласкава і ніжна, водночас, якщо потрібно, відважно захистить свого господаря. У виявленні своїх почуттів кішка досить стримана. Ми її любимо за ті хвилини радості, які вона нам дарує, незважаючи на примхи й пустоці. Адже у багатьох літніх людей, які втратили близьких, кішка часто буває єдиною втіхою, яка позбавляє їх самотності, допомагає жити.

А в яких взаєминах знаходяться кішка і людина? Вони ніби родичі. У кішки до людини особливі почуття. Кішка любляча тварина. Вона дуже прив'язується до господаря й свого помешкання. Причому, всупереч розповсюдженому уявленню, симпатія до людини часто буває сильнішою, ніж до житла. Години самотності господаря вона заповнює заспокоїливим муркотінням. Коти — психічно високорозвинені, можна сказати, інтелігентні істоти, дуже охайні, порівняно не вибагливі, легкі у догляді. Їм притаманна спостережливість і спроможність розвивати навички,

необхідні для спільного життя з людиною. Та й справді, вона багато чого дала цій тварині, створила у своєму домі безпечні умови існування. І за це кішка вдячна людині впродовж життя. Вона користується найвиразнішими засобами, щоб привітати людину, якій довіряє: піднятий хвіст, вигнута спина, поштовх головою, ніжне тертя, муркотіння. І навіть голод відходить на другий план, він буде вгамований, лише коли стихне радість спілкування.

Феліноterapia — лікування за участю кішок. Ця терапія допомагає людям, які мають проблеми з функціонуванням у суспільстві. Її метою є подолання страхів під час контактів із навколишнім середовищем. Спілкування з кішкою буде заохочувати розвиток органів відчуття, а також допомагати в реабілітації.

Що це дає? Пухнасте м'яке кошаче хутро заспокоює, знімає стрес, розслаблює. Окремо потрібно сказати і про муркотіння котів. Установлено, що воно має частоту звука, яка є чудовою резонансною нормою для вібрацій клітин організму людини. Дослідження показують, що муркотання сприяє регенерації не тільки кісток, а і всього опорно-рухового апарату, також істотно зменшує біль. Тож, якщо кіт чи кішка, примостившись на вашій болючій ділянці тіла, починають муркотіти, а при цьому ще й перебирають лапами, немовби масажуючи вас, будьте впевнені: скоро ви відчуєте полегшення.

Багато психіатричних лікарень визнали позитивний вплив кішок на пацієнтів. Тварини дають їм упевненість, спонукають бути відкритими до зовнішнього світу. Існує багато історій про людей, які, завдяки кішкам або собакам, почали говорити, ходити або видужали після важкої хвороби. Поки не вивчені всі можливості нашої свідомості, але ми знаємо, скільки можна досягти за допомогою сили волі. Кішки й собаки допомагають нам повірити в себе.

Кішок називають «антидепресантами з ніжними лапками». Вони є найкращими рятувальниками під час душевної кризи, згладжують почуття самотності й біль розлуки, дарують відчуття тепла. Полегшення настає внаслідок біологічної взаємодії кішки з людиною. Адже з давніх-давен відома здатність котів забирати негативну енергію. Тож вони й вирівнюють біополе людини під час хвороби. Позитивні зміни на енергетичному рівні одразу відбиваються й на фізичному рівні.

Згідно з медичними дослідженнями англійців, власники котів значно рідше звертаються до лікарів, аніж ті, хто не спілкується з тваринами регулярно. Часто кіт відвертає й ризик виникнення

повторного інфаркту міокарда. Адже всього протягом кількох хвилин погладжування цієї тварини нормалізують артеріальний тиск і частоту пульсу. Фахівці прирівнюють цей ефект із кількатижневими заняттями з релаксації та медитації. Тож, якщо кіт лізе вам під ноги у хвилини сильного роздратування і збудження, не кричіть на нього спересердя, а краще погладьте. Адже таким чином він намагається забрати від вас негативну енергію і відвести від біди: інфаркту, інсульту, нападу стенокардії та інших хвороб, спричинених стресом.

Доведено позитивний вплив котів і на важкохворих. Зокрема, вони відновлюють потьмарену свідомість та рухливість кінцівок людей, які перенесли тяжкі травми чи інсульти, допомагають у разі серцевих та психічних захворювань, ушкоджень мозку.

Хоча всі представники кошачої породи наділені лікувальними властивостями, вони мають свою спеціалізацію. Наприклад, кішки краще лікують хвороби нервової системи і внутрішніх органів, а коти — опорно-рухового апарату: остеохондроз, радикуліт, артроз.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 3

ДЕЛЬФІНИ

Було доведено, що серед тварин, які допомагають хворим людям, дельфіни по праву посідають третє місце після собак і кішок.

Екскурсії в дельфінарії рекомендують, насамперед для дітей, хворих на аутизм, церебральний параліч та інші неврологічні або психічні порушення. Дельфінотерапія застосовується в психофізіологічній і фізичній реабілітації дітей із синдромом Дауна. Під час гри у воді з розумними тваринами розслаблюється психіка, тренуються м'язи. Під час взаємодії з дельфінами збільшується виділення ендорфінів. Ці гормони відповідають за гарний настрій і усувають виснажливий біль.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 4

КОНІ

Чому з плином часу в людини не минає любов до коня? Мабуть, не випадково, бо кінь фактично супроводжував людину і був вірним помічником упродовж всієї історії людської цивілізації. Кінь має дуже розвинені органи чуття: бачить далекі й близькі предмети однаково вдень і вночі, чує найтихіші шарудіння, добре

орієнтується на місцевості. Скільки зорано землі, перевезено різних вантажів цим трудівником — неможливо порахувати. Людина пройшла з конем крізь тисячоліття, то нехай не прощається з ним і тепер, у період науково-технічного прогресу! У наш час ще в багатьох селах кінь залишається незамінним помічником селянина, який використовує не тільки силу коня, а й його цілюще молоко. Створено кінні заводи, заповідники, побудовано іподроми, де ми маємо змогу спілкуватися з цим чудовим другом, якого важко назвати «меншим».

Мабуть, жодна тварина не прославлена так у легендах, як кінь. Вслухайтесь у старовинні пісні, вчитайтесь у казки й вірші. Кінь — вірний супутник воїнів, багатирів, королівських осіб. Скільки пам'ятників у кожній країні стоїть коневі, на якому сидять герої різних епох. А чи можна уявити козака без коня?

Чи доводилося вам їздити верхом на коні та ще й без сідла? Чи чули ви щось про біоенергетику коня та її лікувальні властивості на організм людини?

Лікування за участі коней — іпотерапія — покликана допомагати хворим людям. Особливо вона показана дітям, які мають порушення психомоторних навичок (наприклад, занадто сильний або слабкий м'язовий тонус), ушкодження очей і слуху. Цей метод рекомендують для людей з розумовою відсталістю й емоційними розладами.

Під час спілкування з кінями зменшується напруження м'язів і формується правильна постава. Благотворно впливає тепло (тіло коня гарячіше, ніж людське), а також ритмічне погойдування під час ходьби. Ланцюжок рухів коня чудово впливає на суглоби плечей і ніг. Іпотерапія послідовно виліковує всі м'язи та суглоби людини. Така методика позитивно впливає на дітей з неврозами, гіперактивністю, під час труднощів у навчанні, низькій самооцінці. Тісний контакт із розумною шляхетною твариною згладжує душевні рани пацієнтів.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 5

МОРСЬКІ СВИНКИ

Основна принаданість цих зворушливих тваринок у тому, що вони стабілізують психіку хронічних хворих. Спостерігаючи за спритними хазяйновитими гризунами, люди відволікаються від проблем. Вони стають більш врівноваженими, менш вразливими, намагаються контролювати свої емоції. Морські свинки настільки безпосередні та беззахисні, що зобов'язують нас із завзяттям

доглядати за ними, піклуватися, бути їм другом. Разом з тим ми переключаємо увагу зі своїх негараздів на приємне спілкування з маленькими звірятками. Ми поринаємо у світ дитинства, коли батьки турбувалися про нас. Така собі «машина часу».

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 6

АКВАРІУМНІ РИБКИ

Підводний світ, населений тваринами і рослинами, здавна цікавив людину, але недоступний для неї. Лише порівняно недавно з'явилися акваланги й дослідницькі підводні човни, які дають змогу кілька годин спостерігати риб у їхньому природному оточенні. Проте дуже давно люди навчилися відтворювати частину підводного світу поруч із собою. Так єгиптяни ще за 5–6 тисяч років до н. е. тримали в ставках багатьох нільських риб, переважно яскравих або незвичайних за формою та поведінкою. На малюнках стародавніх папірусів легко впізнати сомів, тилацій, хромісів, риб-слонів. Але найбільшого розвитку в стародавньому світі акваріумістика досягла в країнах Сходу: Китаї, Японії, Кореї, Сіамі (Таїланді). Звідси по всьому світу розійшлася слава про «золотих рибок».

Акваріум є часточкою захопливого підводного царства. Такої різноманітності барв, форм, поведінки не побачиш в інших світських тварин. У прісноводних акваріумах живуть понад півтори тисячі видів риб.

Акваріумістика, яка виникла завдяки зусиллям учених і мандрівників-натуралістів, стала улюбленим заняттям у часи дозвілля для мільйонів людей. Кожному, хто хоч раз бачив акваріум, надовго запам'ятається яскрава зелень та багрянець рослин, рухливі зграйки дивовижних рибок. Це заворожує, будить нашу увагу, милує око, заспокоює душу людини.

Багатьом хворим або просто стомленим людям дуже корисно релаксувати в присутності акваріумних рибок, адже вони заспокоюють нервову систему. Дослідження показують значне зниження артеріального тиску і частоти серцебиття. Ви тільки вслухайтесь в назву акваріумних рибок: комета, вуалехвіст, перлинка, телескоп, клоун, небесні очки, зорегляд, червона шапочка, райдужні рибки. Одна тільки вимова риб'ячих імен робить нас добрими, лагідними, чуйними, переносить у незвідані світи повних загадок, таємничості. І це все може мати місце у нашому помешканні. Людина, яка займається акваріумістикою, переживає багато приємних хвилин, відпочиває душею.

Гра-конкурс «Подорож потягом “Здоров’я”»*

Автор-укладач: Н. О. Холодова

Мета: систематизувати знання учнів з основ здоров'я; уміти використовувати їх на практиці; виховувати дбайливе ставлення до життя та здоров'я кожної людини.

Обладнання: таблички з назвами «станцій-зупинок», маршрутні листи, медичний та спортивний інвентар, гербарій з лікарськими рослинами, аркуші паперу, олівці, фломастери, фото-малюнки для колажів, картки-завдання для кожного етапу гри, призи для переможців.

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Умови проведення:

1. Заздалегідь від кожного класу паралелі формується команда з 5–7 осіб, яка готує назву та девіз своєї команди, обирає капітана.
2. До складу журі на кожній «станції» від класів делегуються по одному представнику.
3. Очолює журі на окремій «станції» — фахівець з відповідного напрямку (учитель біології, фізичної культури, медична сестра та ін.).
4. Голова журі — «начальник потягу» — учитель основ здоров'я навчального закладу.
5. В окремих класних аудиторіях (спортивній чи актовій залах) оформлюється відповідна «станція».
6. Подорож проходить по колу від «станції» до «станції» у певному порядку, записаному у «квитку».
7. Вихід на станцію учасників гри відбувається за нумерацією вагонів по черзі. Кожна команда знаходиться на «станції» не більше 10 хвилин і має можливість вибрати конверти із завданнями.
8. Команда має можливість отримати від 0 до 2 балів (0 балів — немає відповіді, 1 — часткова відповідь, 2 — повна відповідь).

* **Примітка:** можливі зміни до умов проведення гри-конкурсу, кількості станцій та їх назв, а відповідно, і змістовне поповнення конкурсних завдань. На якійсь із «станцій» можна запропонувати питання для класних керівників — «провідників вагонів», у яких подорожують команди.

9. Учасники гри можуть отримати додаткові бали за оригінальну назву команди, девіз, активність вболівальників, організованість, кмітливість, оригінальність (креативність).
10. Штрафні бали знімаються за поведінку, зайвий час перебування на станції, неповажне ставлення до журі тощо.

ХІД ЗАХОДУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

1. Усі учасники гри-конкурсу збираються на «привокзальній площі» (це може бути майданчик біля школи, спортивна чи актовa зала, рекреація тощо).
2. Заступник директора з навчально-виховної роботи вітає всіх, хто зібрався у подорож потягом «Здоров'я».
3. Начальник потяга розповідає про умови подорожі.
4. Учасники подорожі оголошують назву команди та девіз, пояснюють, чому вони обрали саме таку назву своєї команди.
5. Капітан команди отримує «Маршрутний лист» (див. довідковий матеріал), витягує «квиток» з порядком відвідання «станцій».
6. Проводять жеребкування серед представників класів, які увійдуть до складу журі на певних «станціях». З «начальником станції» вони вирушають до відповідних аудиторій.

II. ОСНОВНИЙ ЕТАП

Команди «мандрують» по станціях відповідно до своїх «квитків».

Станція «Особиста безпека»

Капітан витягує конверт із певним завданням.

► Зразки завдань у конвертах:

1 Як діяти в цій ситуації?

На пустирі озброєний пістолетом (ножем) чоловік вимагає від вас гаманець. Поруч нікого не видно. Ваші дії.

1. Виконати вимоги грабіжника.
2. Урятуватися втечею.
3. Голосно покликати: «Рятуйте!»
4. Ударити нападаючого кулаком.
5. Ударити нападаючого гострим предметом в уразливе місце.
6. З газового пістолета вистрілити в особу із близької відстані.
7. Вистрілити з газового пістолета в повітря.

8. Кинути в очі пригорщу пекучого перцю, змішаного з тютюном.
9. Вкусити.
10. Скористатися аерозольним газовим балончиком.
11. Відіпхнути.
12. Відійти убік.
13. Пройти до телефону-автомату й повідомити міліцію про те, що відбувається або зробити те ж саме за допомогою мобільного телефону.
14. Закликати дотримувати законності.
Відповідь: 1 (2, 3).

2 Як діяти в цій ситуації?

Ви із другом ідете до школи. Дорогою до вас під'їжджає на легковому автомобілі незнайомиць і просить сісти до нього в машину, щоб показати шлях до школи, у якій ви навчаєтесь. Ваші дії.

1. Перш ніж поїхати, необхідно запам'ятати номер автомобіля.
2. Сісти на задне сидіння.
3. Сказати, що зараз вам ніколи, намалювати на аркуші маршрут у школу.
4. Разом із другом поїхати в школу на цій машині.
5. Сказати, що батьки забороняють сідати в машину до незнайомих людей.
6. Сказати: «Ні, я не поїду».
7. Відійти від машини.
8. Сісти на передне сидіння й біля школи відразу ж вийти з машини.
9. Не розмовляти з водієм.
10. Перейти на другий бік вулиці.
Відповідь: 6, 7, 10.

3 Як діяти в цій ситуації?

Вам здалося, що вас увечері переслідують. Ваші дії.

Відповідь:

1. Не соромитися обернутися й перевірити свої побоювання.
2. Перейти на другий бік вулиці.
3. Якщо переслідувач не відстає, вести його в будь-яке людне місце або до найближчого відділення міліції.
4. Якщо це відбувається в малолюдному місці, прямувати до будь-якого освітленого будинку.
5. Опинившись перед найближчим будинком, подзвонити в будь-які двері, стукати в них ногами.

6. Якщо ніхто не відчиняє, негайно розбити вікно або навіть вітрину. Вашому життю загрожує небезпека, і у вас немає часу обмірковувати дрібні неприємності та перейматися фінансовими витратами.

4 Як діяти в цій ситуації?

Ви повертаєтеся зі школи. Інтелігентний молодий чоловік підходить до вас на вулиці біля під'їзду і говорить, що він є добрим знайомим ваших батьків. Чоловік просить впустити його у квартиру («Там я почекаю тата і маму. От буде сюрприз!»). Як слід діяти? Поясніть, чому саме так.

1. Спитати у незнайомця прізвище, ім'я, по батькові матері та батька, де вони працюють. Отримавши правильну відповідь, впустити в квартиру незнайомця.
2. Отримати від цієї людини більш повні відомості про батьків (відкіля він їх знає, ким працюють тощо), після цього впустити його в дім.
3. Не впускати ні за яких обставин.

Відповідь: 3.

Станція «Швидка допомога»

Капітан витягує конверт із певним завданням.

► Зразки завдань у конвертах

1 Як діяти в цій ситуації? Поясніть, чому ви обрали такий алгоритм дій.

На ваших очах вантажівкою збито пішохода. Він без свідомості лежить на спині. Його обличчя в крові, права нога неприродно підвернута, і навколо неї розтікається калюжа крові. Подих гучний, з характерним сипом на вдиху. Ваші дії.

1. Накласти імпровізовану шину на праву ногу.
2. Витерти обличчя від крові та підкласти під голову подушку.
3. Повернути потерпілого на живіт.
4. Очистити ротову порожнину від слизу і крові.
5. Переконатися в наявності пульсу на сонній артерії.
6. Накласти стерильну пов'язку на рану, що кровоточить.
7. Відтягнути потерпілого з дороги у безпечне місце.
8. Викликати «Швидку допомогу».
9. Залишити потерпілого на місці і чекати прибуття машини «Швидкої допомоги».
10. Накласти кровоспинні джгути.

Відповідь: 5, 3, 4, 10, 8, 1, 9.

2 Як діяти в цій ситуації? Поясніть, чому ви обрали такий алгоритм дій. У потерпілого є ознаки розтягнення кінцівки. Ваші дії?

1. На ушкоджене місце накласти тугу пов'язку.
2. Забезпечити спокій ушкодженої кінцівки.
3. Доставити потерпілого в медичну установу будь-яким зручним способом.
4. Прикласти холод до ушкодженого місця.
5. Надати ушкодженій кінцівці піднятого положення.
6. Опустити уражену кінцівку якнайнижче до землі.
7. Нанести йодну сітку на ушкоджене місце.
8. Дати знеболюючий засіб.
9. Покласти на ушкоджене місце гарячу грілку.
10. На ушкоджену ділянку тіла накласти стерильну пов'язку.
11. Зігріти уражену ділянку й самого потерпілого.

Відповідь: 4, 1, 2, 5, 3.

3 Як діяти в цій ситуації?

Під час туристичного походу один з учасників в результаті падіння зламав руку, при цьому в місці перелому спостерігається артеріальна кровотеча. Що ви будете робити й у якій послідовності?

1. За допомогою підручних засобів зробити фіксацію двох прилеглих суглобів.
2. Використати шприц-тюбик із протибольовим засобом, потім накласти пов'язку.
3. Зробити зупинку кровотечі, попередити травматичний шок (шприц — тюбиком), потім накласти стерильну пов'язку, після чого провести мобілізацію за допомогою підручних засобів, фіксуючи два прилеглих суглоби.

Відповідь: 3.

4 Як діяти в цій ситуації? Поясніть, чому ви обрали такий алгоритм дій.

У результаті ураження електричним струмом у постраждалого немає ознак життя. Необхідно:

1. Викликати «Швидку допомогу».
2. Прикласти до голови холод.
3. Приступити до інгаляції киснем.
4. Завдати удару по грудині.
5. Переконатися у відсутності реакції зіниць на світло.
6. Знеструмити потерпілого.
7. Почати непрямий масаж серця.

8. Підняти ноги.
 9. Зробити вдих.
 10. Продовжувати реанімацію.
 11. Переконатися у відсутності пульсу.
- Відповідь:* 6, 5, 11, 4, 7, 9, 8, 2, 3, 10, 1.

Станція «Будинок — моя фортеця»

Капітан витягує конверт із певним завданням.

► Зразки завдань у конвертах

1 Як чинити в цій ситуації? Поясніть, чому ви обрали такий алгоритм дій.

Ви самі у квартирі. Підійшовши до входних дверей на шум, ви виявили, що у квартиру намагаються проникнути зловмисники. Що вдіяти?

1. Відчинити двері зі словами: «Ви помилилися адресою!»
 2. Зачинити двері на засувку, ланцюжок.
 3. По телефону повідомити міліцію про те, що у квартиру намагаються проникнути невідомі.
 4. Запитати через двері: «Хто там?»
 5. Заблокувати двері важкими предметами.
 6. Через вічко розглянути й запам'ятати «візитерів».
 7. Сховатися у ванній або коморі.
 8. Приготувати предмети, якими можна захищатися, на балконі або лоджії.
 9. Сховати цінності і гроші в секретне місце.
 10. Зателефонувати сусідам і повідомити про те, що відбувається.
- Відповідь:* 2, 5, 3, 6, 10, 8.

2 Як діяти в цій ситуації? Поясніть, чому ви обрали такий алгоритм дій.

Ви повернулися додому і виявили, що двері відчинені, є сліди злому, а із квартири лунають незнайомі голоси. Поруч нікого немає. Ваші дії?

1. Увійти у квартиру й запитати: «Хто тут?»
 2. Звернутися по допомогу до сусідів, попросити їх послідувати за квартирою.
 3. Увійти у квартиру й непомітно з'ясувати, що там відбувається.
 4. Доступним способом (по телефону від сусідів тощо) викликати міліцію.
 5. Приготувати важкі речі для того, щоб затримати «візитерів».
- Відповідь:* 4, 2.

3 Як діяти в цій ситуації? Поясніть, чому ви обрали такий алгоритм дій.

Знаходячись у квартирі, ви відчули різкий запах побутового газу. Газова плита включена. Ваші дії?

1. Викликати по телефону «104» аварійну міську службу газу.
 2. Покликати сусідів.
 3. Зателефонувати батькам.
 4. Відключити газову плиту, відкрити кватирки і провітрити квартиру.
- Відповідь:* 4, 1, 3.

4 Як діяти в цій ситуації?

Перші поштовхи під час землетрусу застали вас удома на другому чи більш високих поверхах. Ви:

1. Зв'язавши декілька простирادل, спробуєте спуститися вниз.
2. Якщо є пожежні сходи, спробуєте спуститися ними вниз.
3. Негайно вибіжите на сходовий майданчик та на ліфті спуститися вниз.
4. Відчинете двері, вийдете на балкон чи лоджію, будете чекати там закінчення поштовхів.
5. Станете в дверних чи віконних прорізах, розчинивши двері і пригорнувши до себе молодших членів сім'ї.

Відповідь: 5.

5 Як діяти в цій ситуації?

По телебаченню повідомили, що до вашого району в результаті аварії на м'ясокомбінаті наближається хмара аміаку. Ви знаходитеся вдома. Що будете робити?

1. Відчинете вікна і кватирки.
2. Надягнете ватно-марлеву пов'язку, змочену водяним розчином питної соди і зачинете вікна та кватирки.
3. Надягнете ватно-марлеву пов'язку, змочену водяним розчином лимонної кислоти, та загерметизуєте квартиру.
4. Зачинете квартиру і вийдете на вулицю.

Відповідь: 3.

Станція «Нехворійко»

Капітан витягує конверт із певним завданням.

► Зразки завдань у конвертах

- 1) Які профілактичні заходи ви можете запропонувати проти грипу? Складіть «Пам'ятку», як не захворіти.
- 2) Назвіть хвороби «брудних рук». Складіть «Пам'ятку», як не захворіти.

- 3) Які хвороби маскує в собі ковток води з озера чи річки. Складіть «Пам'ятку», як не захворіти.
- 4) Як запобігти захворювання на педикульоз (наявність вошей)? Складіть «Пам'ятку», як не захворіти.

Станція «Дзеркало здоров'я»

Капітан витягує конверт із певним завданням.

» Зразки завдань у конвертах

1 Які, на ваш погляд, шкідливі звички має людина у якої: жовті зуби, неприємний запах з рота, кашель, тьмяні очі, блідий колір шкіри, незадоволеність тощо. (*Курець*). Запропонуйте антирекламу-колаж цього явища.

2 Які, на ваш погляд, шкідливі звички має людина у якої: жовті зуби, карієс, неприємний запах із рота, червоні прожилки на обличчі (особливо на носі), червоні очі, блідий колір шкіри, худоба, роздратованість, агресивність тощо. (*Алкоголік*). Запропонуйте антирекламу-колаж цього явища.

3 Які, на ваш погляд, шкідливі звички має людина у якої: «бігаючі очі», розширені зіниці, почервоніле або зблідніле обличчя, блідий колір шкіри, карієс, худоба, неадекватна поведінка тощо. (*Наркоман*). Запропонуйте антирекламу-колаж цього явища.

Станція «Спортивна»

Капітан витягує конверт із певним завданням.

» Зразки завдань у конвертах:

1 Складіть і продемонструйте комплекс вправ для профілактики втоми під час роботи за комп'ютером. Поясніть, чому обрані саме ці вправи.

2 Складіть і продемонструйте комплекс вправ для профілактики втоми під час роботи на городі. Поясніть, чому обрані саме ці вправи.

3 Складіть і продемонструйте комплекс вправ для покращення постави. Поясніть, чому обрані саме ці вправи.

4 Складіть і продемонструйте комплекс вправ для профілактики втоми під час виконання шкільних домашніх завдань. Поясніть, чому обрані саме ці вправи.

Станція «Зелена аптека»

Капітан витягує конверт із певним завданням.

» Зразки завдань у конвертах

1 Назвіть рослину, яку дуже любляють коти. Знайдіть її серед гербарію. Яке лікарське значення вона має, за яких хвороб її використовують? (*Валеріана*)

2 У яких рослин як лікарську сировину використовують корінь (кореневище)? Знайдіть їх серед гербарію. За яких хвороб їх використовують? (*Валеріана, конвалія, лопух тощо*)

3 У яких рослин як лікарську сировину використовують плоди (насіння)? Знайдіть їх серед гербарію. За яких хвороб їх використовують? (*Горіх, шипшина, горобина тощо*)

4 Які отруйні рослини є водночас лікарськими? Знайдіть їх серед гербарію. За яких хвороб їх використовують? (*Беладона, дурман, конвалія тощо*)

III. ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП

Після відвідання всіх «станцій» команди знов збираються на «привокзальній площі», де оголошують переможців у кожній номінації (за тематикою «станцій») та загального командного переможця. Проводять нагородження та фотографування з переможцями та всіма учасниками подорожі.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Модестов С. Ю.* Сборник творческих задач по биологии, экологии и ОБЖ : пособие для учителей / С. Ю. Модестов. — СПб. : Акцидент, 1998. — 175 с.
2. *Предметные* недели в школе : биология, экология, здоровый образ жизни / сост. : В. В. Балабанова, Т. А. Максимцева. — Волгоград : Учитель, 2001. — 154 с.
3. *Холодова Н. О., Прокопенко Т. С.* Допоможи собі сам. — Х. : ХОНМІВО, 2003. — 48 с.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Маршрутний лист						
команди _____.						
№	Назва станції	Час перебуття на станції	Кількість балів	Штрафні бали	Додаткові бали	Загальна кількість балів
1						
Разом:						
Місце:						

Година спілкування «Досягни гармонії, пізнавши себе»

О. М. Жадан, М. П. Малащенко

КОМЕНТАРІ АВТОРІВ

Учні 6–8 класів — це діти підліткового віку, який називають «проблемним», «кризовим». Саме в цей період у них особливо гостро проявляються комплекси особистісного характеру, невміння адаптуватися до змін і долати щоденні труднощі. Пізнання свого внутрішнього світу дає змогу набутти необхідних життєвих навичок, які допоможуть підліткам стати впевненими в собі, у своїх можливостях.

Як навчити підлітків розуміти в першу чергу самих себе, допомогти досягнути внутрішньої гармонії, розвинути комунікативні компетенції — це головні аспекти, які висвітлюються в ході заняття. Представлена година спілкування може бути проведена класним керівником, учителем основ здоров'я, практичним психологом, соціальним педагогом.

Використання міжпредметних зв'язків (музичне й образотворче мистецтво, література, психологія) сприяє формуванню комунікативних компетентностей, особистісному розвитку учнів.

Мета: учити розуміти свій внутрішній стан, адекватно реагувати на вплив навколишнього світу; розвивати навички позитивного спілкування, творчі здібності; виховувати усвідомлення власної індивідуальності, комунікативну компетентність.

Обладнання:

- ✦ Магнітна дошка, магніти для прикріплення малюнків.
- ✦ Килим.
- ✦ Паперові смужки з написами: «Починати кожне висловлювання зі слів “Я думаю...”, “Мені здається...”, “Я вважаю...”; “Не навішувати ярлики”».
- ✦ Малюнки, які ілюструють різний внутрішній стан людини.
- ✦ Динамічний малюнок «Внутрішнє сонечко».
- ✦ Аркуші із зображенням сонечка.
- ✦ Мудра Сова (іграшка).
- ✦ Повітряні кульки, усередині яких знаходяться аркуші з іменами та прізвищами учнів — учасників тренінгу.
- ✦ Ручки і пензлики для кожного учасника тренінгу.
- ✦ Фарби, склянки з водою для розведення фарб.
- ✦ Аркуш паперу формату А1.
- ✦ Технічні засоби для музичного супроводу.

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Учні і вчитель сидять колом.

Слово вчителя

Пропоную поговорити про нас... Так-так, про кожного з нас. Звичайно, нам приємно, коли говорять про наші позитивні якості, а от коли вказують на протилежне — не дуже... Тому сьогодні кожен самостійно здійснить одну із захопливих і надзвичайно корисних подорожей під назвою «Невідомий Я».

Перш за все знати, який ти є насправді, потрібно для того, щоб зуміти стати таким, яким хотілось би. Самопізнання визначає лінію життя, майбутнє людини.

Мета нашої подальшої співпраці: сформувати вміння й життєві навички, які дають змогу розібратися в собі та в інших людях, звільнитися від небажаних якостей та негативних емоцій. Однією з умов комунікабельності є вміння добре керувати самим собою, тобто розвинута воля і самоконтроль.

Важливе місце у самовдосконаленні посідає опанування навичок спілкування, а ключ до цього — самопізнання. Пропоную вам поринути у свій внутрішній світ, визначити своє ставлення до нього. Станьте сильними, пізнавши себе!

Звертаю вашу увагу на деякі умови, яких ми будемо сьогодні дотримувати (*учитель демонструє паперові смужки з написами*):

- ✧ «Не навішувати ярлики»;
- ✧ «Починати кожне висловлення зі слів „Я думаю...“, „Мені здається...“, „Я вважаю...“, „Хотілося б...“, „Відверто кажучи...“ тощо.

► Епіграф заняття

Епіграфом нашої зустрічі обрано цитату одного зі стародавніх філософів Сходу:

«Я повинен бути як сонце, що просвітлює все, не вимагаючи подяки або нагороди, піклується про всіх чутливих істот, не залишає їх, навіть якщо вони погані, ніколи не відмовляється через це від своїх обіцянок».

Пропоную кожному прочитати ці слова про себе. Про себе — не значить мовчки, а про самого себе.

Ознайомлення з притчею «Сонячне зернятко»

(див. довідковий матеріал 1)

Учитель читає притчу під музичний супровід.

Рекомендуємо інструментальну композицію *Life is a Melody, Purling Nature and the Flute* (автор G. E. N. E.).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Бесіда за змістом притчі

- ♦ Як ви думаєте, якби мушля не прагнула побачити сонце, чи знайшла б вона піщинку — своє сонячне щастя? (*Якщо людина не прагне до сонця, як може вона відчутти його тепло і світло?*)
- ♦ З чим можна порівняти піщинку? (*З душею мушлі, що вперше відчула себе щасливою.*)
- ♦ Як ви гадаєте, якби мушля не стала піклуватися про піщинку, чи вона б засяяла, чи перетворилася б на перлину?
- ♦ Коли, на вашу думку, мушля вперше побачила сонце? (*Коли в її серці народилися переживання і співчуття до піщинки. Ці почуття охопили мушлю чарівним сяйвом, до якого вона так прагнула.*)

Прослідкуємо, як упродовж усієї притчі описано мушлю: початок — «То была маленькая шершавая ракушка...»; далі — «маленькая, малютка, нежная, заботливая, ласковая...»; заключна частина — «Ракушка светится!.. Какая ты красивая! Вся блестящая, будто солнце!..»

- ♦ З чим пов'язані ці зміни, адже зовні вона була тією ж самою «маленькою шершавою ракушкою»? Що саме в ній змінилося? Що було тому причиною?

Вправа «Погляд у себе» (під музичний супровід)

Рекомендуємо інструментальну композицію *Call of the trides Remix* (викон. Kagunech).

Подивіться «в себе самого».

- ♦ Що ви там бачите?
- ♦ Які асоціації у вас утворюються стосовно побаченого?
- ♦ З ким би ви себе порівняли?

Якщо хтось не зможе висловити досить образно побачене, можна використати малюнки, які ілюструють різний внутрішній стан людини, прояви різних емоцій, ставлення до навколишнього світу тощо.

Послухаємо кожного.

Робота за динамічним малюнком

Динамічний малюнок — це зображення чоловічка під дощем. Змінна деталь — тулуб з намальованими на ньому дощовими краплями. Вона кріпиться до загального малюнка скетчем. Спочатку краплі дощу покривають і динамічну частину, і площину навколо чоловічка. За умови прибирання змінної деталі тулуб чоловічка на

загальному малюнку виглядає по-іншому. На ньому видно сонце, блакитне небо, пухнасті хмаринки, пташок, галявину з квітами й метеликами.

Зі сказаного помітно, що багато з вас відображають те, що бачать. Тобто зазнають впливу навколишнього середовища, змінюють свій внутрішній стан відповідно до атмосфери довкілля. Образно кажучи, якщо надворі дощ, то й на душі сумно. Існує навіть вислів «душевна погода».

- ♦ Скажіть, хто господар вашого стану? Хто створює «погоду» вашої душі? Хто регулює, яку емоцію пускати в себе, а яку залишити назвоні? (*Зміна на малюнку: дощик, що прикривав тулуб людини, прибирають. Дощові краплі залишають тільки поза контурами силуету*) (див. додаток 6).
- ♦ Як ви поясните зміни на малюнку?

Практична робота «Невід’ємна складова позитивного внутрішнього стану» (під музичний супровід)

Рекомендуємо інструментальну композицію Moment of Peace (автор Gregorian).

- ♦ Як ви вважаєте, яким би став навколишній світ, якби всі люди відкрили світло сонця у своїх душах?
- ♦ Які стосунки були б між людьми за такої умови?
- ♦ Чи може бути людина схожою на сонце? Якою ви її собі уявляєте?

Пропоную вам поміркувати, про що йдеться: «Вона нічого не коштує, але створює багато чого. Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона продовжується одну мить, пам’ять же про неї часто зберігається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатшими її милістю. Вона створює щастя в домі, атмосферу доброзичливості у справах і служить паролем для друзів.

Разом із цим її не можна ні купити, ні випросити, ні позичити, ні вкрати, бо вона є та цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо тільки не буде йти від чистого серця».

- ♦ Про що йде мова? (*Про посмішку*)

Розкажіть про будь-кого, хто нагадує вам сонце.

Отже, посмішка — невід’ємний елемент образу сонячної людини, її найяскравіша фарба.

- ♦ Чи згодні ви з тим, що в душі кожної людини живе маленьке сонечко?
- ♦ Чи відчуваєте ви сонечко в собі?

- ♦ Як ви гадаєте, що необхідно для того, щоб відчути сонечко в собі? Зобразіть це за допомогою малюнків, що лежать на килимі (*людина серед природи, з друзями, злий та доброзичливий вирази обличчя тощо*). Оберіть ті з них, які вважаєте потрібними, і розмістіть на магнітній дошці біля стрілок (див. додаток 7).

Поясніть свій вибір.

Мабуть, дарма ви обрали малюнок посмішки. Вчинки говорять голосніше, ніж слова, а посмішка говорить: «Ви мені подобається».

Я маю на увазі щирі посмішку, сповнену сердечної доброти, що йде з глибини душі, про посмішку, яка високо цінується в людських стосунках.

У Редьярда Кіплінга є такі слова: «Вийди за двері — й осяйни світ посмішкою: цій посмішці доведеться багато попрацювати... Деякі люди надзвичайно втомилися, щоб подарувати вам посмішку. Подаруйте їм свою, адже нікому так не потрібна посмішка, як тим, кому нічого віддати, крім неї».

Щоб сподобатись іншим, покращити настрій, пропоную подарувати одне одному сонячну посмішку.

Учасники посміхаються одне одному.

Валеологічна пауза

► Етюд зі співом «Посмішка» (під музичний супровід)

Учні стоять колом. Виконуючи відповідні рухи і жести, вони співають пісню «Улыбка» з мультфільма «Крошка Енот» (муз. В. Шайнського, сл. М. Пляцковського).

УЛЫБКА

(подається мовою оригіналу)

1. От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется.
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется!

Припев:

И тогда, наверняка, вдруг заплещут облака,
И кузнечик запиликает на скрипке!
С голубого ручейка начинается река,
Ну а дружба начинается с улыбки! (двічі)

2. От улыбки солнечной одной
Перестанет плакать самый грустный дождик.

Сонный лес простится с тишиной
И хлопает в зеленые ладоши!

Припев.

3. От улыбки станет всем теплей —
И слону, и даже маленькой улитке!
Так пускай повсюду на земле
Будто лампочки включаются улыбки!

Припев.

► Гра «Містер Х»

Ведучий гри каже: «Зараз я подумаю про будь-кого із присутніх. Назвемо його поки що Містером Х».

Завдання: за допомогою відповідей ведучого на питання учасників (наприклад, про колір волосся, зріст, статуру, характер, уподобання Містера Х) дізнатися, про кого він подумав. Учасники мають право тільки на одне пряме запитання як то: «Це Сашко?»

► Гра «Асоціація»

- ♦ Що ви знаєте про дощ?
- ♦ Яким він може бути? (*Теплим, холодним, сильним, тривалим тощо*)

Дощ може мати руйнівну і життєдайну силу. Хтось ненавидить дощову погоду, а хтось милується нею через скло вікна. Комуś дощ псує настрої, а іншого він радує.

Є три типи людей на землі: одні подібні до засухи, другі — до невеликого дощику, треті — до дощу, що живить усе і всіх навколо.

— Які люди, подібні до засухи? Егоїстичні по своїй суті, вони не дають нікому нічого.

— Як можна описати людей, схожих на маленький дощик? Характер їх взаємодії з іншими людьми вибірковий.

— Як чинять люди, подібні до всеохоплюючого дощу? Вони наділяють увагою, виявляють турботу, дарують світло своєї душі всім: і щасливим, і нещасним, і радісним, і сумним, і багатим, і бідним.

Кожен із вас — індивідуальність. А найкраще ви це зрозумієте тоді, коли почуєте від товаришів щось нове про себе.

Робота в парах

- ♦ Що б ви сказали своєму товаришеві про нього?
- ♦ Кого або що він вам нагадує?
- ♦ З ким або з чим ви його порівняли б? Чому?

► Вправа «Самопізнання»

Як підлітки створюють образ свого «Я»? У деяких випадках за реакцією, яку вони викликають у ровесників та дорослих. Подальшу інформацію про себе ви отримуєте, порівнюючи себе з іншими людьми.

Тож пропоную для виконання вправи порівняти власні уявлення про себе з уявленнями товаришів про вас і таким чином виявити свої чесноти й недоліки.

Перед вами малюнок сонечка. Може ви чули такий вислів «Навіть на сонці бувають плями»? З боку «+» — напишіть те, що вам подобається в собі. Ваші позитивні якості утворять промінці зліва. З боку «-» — напишіть те, що не подобається. Негативні якості утворять промінці справа. Кількість промінців визначте самі. За потреби вам може допомогти перелік якостей, що характеризують особистість (*див. довідковий матеріал 2*).

► Вправа «Інтерв'ю»

Помітьте у своєму списку-сонечку промінець — ту рису характеру, за яку вас лають і докоряють найчастіше, або ту, якої ви хотіли б позбутися.

— Покажіть «сонечко» з промінцями товаришу. Спробуйте кожен взяти інтерв'ю у поміченого промінця однокласника, поговорити з тією рисою, яка на ньому записана.

Наприклад:

- ♦ Чому ти поселилась у Тані?
 - ♦ Як довго ти живеш у Наталці?
 - ♦ Що ти маєш на меті?
 - ♦ Чи подобаєшся ти собі? Чому?
 - ♦ Як ти думаєш, Сергій дуже тобою дорожить чи прагне тебе позбутися?
 - ♦ Чи не хотіла б ти змінитися або назавжди покинути Ігоря?
- Ваші запитання і те, що почуєте у відповідь, передайте у формі діалогу.

За вами спостерігала Мудра Сова. Якби вона вміла говорити, кожному з вас мала б щось сказати. Це було б одне речення. Спробуйте його почути у своїй уяві і сказати нам. Наприклад: «Микола, веди себе пристойно», «Вікторіє, час братися за уроки», «Олю, допоможи сьогодні мамі по господарству» тощо.

► Релаксаційна вправа «Внутрішній промінь» (під музичний супровід)

Рекомендуємо інструментальну композицію Island of dreams (викон. Fancy).

Люди часто використовують різні слова, пов'язані з сонцем і світлом: сяюча душа, палаюче серце, осяяне обличчя, просвітлена людина, світле життя, сонячна дитина. Світло завжди приваблювало. Та це й не дивно, адже саме життя людини, її дихання, погляд, мова, прекрасний і величний хід її думок завжди складаються із світла, пронизані ним. Людське життя неможливе без світла, без нього воно немає сенсу.

Заплющте очі й уявіть, що у верхній частині вашої голови виникає світлий промінь, який повільно й послідовно рухається зверху вниз, на своєму шляху наповнює із середини обличчя, шию, плечі, руки теплим і розслабленим світлом.

Від лагідного сонячного променя кожен з вас отримує внутрішнє задоволення, навіть насолоду. *(Пауза)*

- ♦ Що ви відчували під час релаксації?

Світло — це любов і краса, ще одна фарба нашого внутрішнього світу.

► *Ознайомлення з віршем «Солнце»*

Учні стають у коло, взявшись за руки. Учитель читає вірша Володимира Солоухіна.

СОЛНЦЕ

(подається мовою оригіналу)

Солнце разлито поровну,
Вернее, по справедливости,
Вернее, по столько разлито,
Кто сколько способен взять.

...

В одного человека — поменьше,
В другого — гораздо больше,
А в некоторых — очень много.
Спит, затаившись до времени.
Можно руку смело пожать
Этим людям,
Не надевая брезентовой рукавицы,
Не ощутив на ладони ожога.

...

Но в минуты,
Когда не только что солнца —
Звезды не найдешь вокруг,
Когда людям в потемках становится
страшно и зябко,
Вдруг появляется свет.
Вдруг разгорается пламя, разгорается

постепенно, но ярко.
Люди глядят, приближаются,
Сходятся, улыбаются,
Руке подавая руку,
Приветом встречая привет.
Солнце спрятано в каждом!
Надо лишь вовремя вспыхнуть...

В. Солоухин

- ♦ Що ви відчували, тримаючись за руки?
- ♦ Чи нагадувало вам наше коло сонце із промінцями?

Зараз ви схожі на сонячних зайчиків: жваві, усміхнені, щирі, лагідні, дивні, напрочуд зворушливі. Збережіть ці відчуття у своїй душі! Сонячні зайчики наділені чарівною силою проганяти хмаринки негативних емоцій кожного з нас.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Узагальнювальна бесіда

Прагнення до самовдосконалення існує стільки ж, скільки існує людство. Усі ми дуже різні. І в кожного є свої спонукання (мотиви) змінювати себе. Почати змінюватися ніколи не пізно.

Перша умова будь-якого самовдосконалення — прийняти себе таким, яким ти є насправді, полюбити себе з усіма своїми чеснотами і недоліками, врешті-решт бути самим собою. Лише за такого ставлення до себе має сенс копітка робота. Інакше для чого вдосконалювати те, чого не любиш?

Проблема стосунків між людьми існує з давніх пір. Перш за все слід усвідомити головну закономірність. Вона звучить так: «Ми завжди отримуємо те, що даємо». Це правило незмінно справджується й у вашому ставленні до навколишнього світу і до самого себе. Ми знову й знову будемо замислюватися над власними вчинками, думками і бажаннями доти, поки не зрозуміємо залежності своєї долі від них, поки не зрозуміємо, що навколишній світ і його ставлення до нас — тільки відбиття нашого ставлення до нього.

Напевно, ви хоча б раз чули нехитру формулу: «Стався до інших так, як ти хотів би, щоб вони ставилися до тебе». Але чи кожен узяв цю життєву мудрість до уваги, надав значення цим словам, прийняв їх як правило життя?

Ви здогадалися, що позитивне ставлення до інших та навколишнього світу розфарбовує наш внутрішній світ найпрекраснішими кольорами?

Колективна творча діяльність «Палітра емоцій» (під музичний супровід)

Рекомендуємо інструментальну композицію «Струни серця скрипаля» (муз. Олега Кульчицького).

Емоції відображаються не тільки мімікою, жестами, голосом тощо. Якщо звичних засобів бракує, тоді з-під пера поета народжуються вірші, музикант зі звуків створює мелодії, художник — картини. Так мистецтво стає засобом вираження внутрішнього стану людини.

Зараз ми спробуємо наші емоції зобразити на папері за допомогою фарб. Створене колективне зображення назвемо «Палітра емоцій».

Серед розмаїття фарб оберіть той колір, який, на вашу думку, відображає теперішній внутрішній стан кожного з вас. Підійдіть до аркуша, що лежить на столі, зробіть пензлем, фарбою і покликом душі кілька рухів. Відчуйте себе творцем чогось незвичайно прекрасного. Уявіть, що на кінчик вашого пензлика прилетіло янголятко і надихає вас на творчість. Кольори вашого внутрішнього світу стануть частиною колективної картини нашої групи.

► Створення колективної картини

- ♦ Чи можна, дивлячись на це зображення, визначити, якими емоціями керувалися виконавці роботи?
- ♦ Що ви відчували, працюючи над колективною картиною?

Домашнє завдання

Оберіть собі одну повітряну кульку з тих, що лежать на килимі. У ній ви побачите згорнутий аркуш паперу, на якому записане прізвище та ім'я одного з вас. Прочитавши, ви не повинні нікому називати його.

Та дівчинка або хлопчик, чиє ім'я ви знайдете на аркуші всередині кульки, стає відтепер вашим «таємним другом». Протягом наступних кількох днів пропоную всім, не виказуючи себе, проявляти якомога більше уваги до «таємних друзів», щоб ті відчували себе найпотрібнішими у світі людьми. Щодня робіть хоча б один приємний сюрприз своєму другові.

Чим серйозніше ви поставитеся до цього завдання, чим більше вкладете душі в піклування про «таємного друга», тим більшою буде ваша радість, коли ви побачите, як ваша любов і турбота приносять щастя іншим. А наступної нашої зустрічі ми спробуємо відгадати, хто був вашим «таємним другом», і поговоримо про відчуття кожного з вас під час виконання цього завдання.

Підсумок заняття

- ♦ Що можна назвати фарбами внутрішнього світу?
- ♦ Чому пізнання свого внутрішнього світу робить людину сильною? У чому це виявляється?

Поводьтеся так, ніби ви вже щасливі, і це приведе вас до щастя.

Кожного разу, коли виходите з дому, йдіть з бадьорим виглядом, високо підніміть голову, ніби вона увінчана короною, дихайте на повні груди, «пийте» сонячне світло, вітайте посмішкою ваших друзів. Намагайтеся зосередитися на думці про те, що вам хотілося б здійснити.

Посміхайтесь! І люди, зігріті вашою посмішкою, будуть тягнутися до вас!

Посміхайтесь! І ваша посмішка створить щастя у вашому домі, атмосферу доброзичливості в спілкуванні. Тільки пам'ятайте: ця посмішка має йти від чистого серця, тоді ви станете багатші з її милості. Посміхайтесь!

У Віктора Гюго є такий вислів: «Ідучи з очима, завжди зверненими до сонця, ти ніколи не побачиш тіні». Тож звертайте завжди свій погляд до сонця!

ЛІТЕРАТУРА

1. Ежова Н. Н. Научись общаться! — Ростов-н/Д. : Феникс, 2009.
2. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М. : ООО «Евро-пресс», 2005.
3. Лопатина А., Скребцова М. Искусство видеть мир. Книга для занятий по духовному воспитанию. Кн. 2. — М. : ВПЦ «Русский раритет», 1997.
4. Шапарь В. Б. Мастерство общения в любой ситуации. — Х. : КК «Клуб Семейного Досуга», 2007.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

ПРИТЧА «СОЛНЕЧНОЕ ЗЁРНЫШКО»

(подається мовою оригіналу)

То была маленькая шершавая ракушка. Она лежала на самом дне моря, прикрепившись к скале. Тонкие водоросли вокруг чуть виднелись, такая там стояла темнота. Мимо ракушки часто проплывали шаловливые рыбки.

«Какие они счастливые, — вздыхала она. — Плавают, куда им вздумается, а я лежу на одном месте».

Однажды над ней остановилась пестрая рыбка.

— Погоди немного! — попросила ее малютка. — Скажи, хорошо ли тебе наверху?

— Чудесно! — ответила рыбка. — Чем выше поднимаешься, тем светлее делается!

— А вокруг меня тьма кромешная, — горестно вздохнула ракушка. — Расскажи мне о свете. Откуда он?

— От солнца. Разве ты не знаешь? Нет ничего прекраснее солнца!

— Принеси мне немного солнца, — взмолилась ракушка. — Я тоже хочу взглянуть на него...

— Как же я принесу тебе солнца? Оно не лепешка, его не разломишь. К тому же до него очень далеко.

— Ах, как мне хочется увидеть солнце, — вздохнула ракушка. — Не можешь ли ты помочь мне?

Рыбка беспомощно шевельнула хвостом... и скрылась в водорослях.

Тогда ракушка решила сама отправиться к солнцу... Она с трудом сдвинулась с места и медленно поползла вверх по скале.

Шли дни. Малютка едва дышала от усталости: нелегко ей было удержаться на скользкой скале. Однако она не переставала карабкаться вверх. И вот над ней засверкало сияние.

— Уж не солнце ли это? — обрадовалась усталая обитательница морского дна и напрягла последние силы.

Но тут скала кончилась, и ракушке уже было некуда карабкаться.

— Неужели я навсегда останусь здесь? — испугалась она.

Ракушка поняла, что осуждена всю жизнь пробыть под водой, но жажда увидеть солнце не угасала в ней.

Однажды от загорававшегося каждое утро сияния отделилась светлая песчаная крупинка. Блестя, она стала спускаться на дно и вдруг угасла. Ракушка быстро распахнула створки раковины и поймала ее.

— Что с тобою? — удивленно спросила она крупинку. — Ведь ты только что светилась!

— Это потому что меня освещало солнце, — ответила та, — а сама я светиться не могу...

— Не горюй! — ласково сказала ракушка. — Я буду заботиться о тебе... Мой дом темен и печален, но я буду любить тебя! Быть может, моя любовь заменит тебе ласку солнца!..

С этого дня все мысли ракушки были заняты маленькой песчинкой, которую она приютила у себя. Она баюкала гостью и шептала ей ласковые слова...

И вот песчинка начала расти. Однажды ракушка выглянула из своей раковины, чтобы зачерпнуть воды, да так и замерла от изумления. Вокруг нее неожиданно разлился мягкий свет!

— Смотрите, смотрите! — закричали любопытные рыбки, шнырявшие рядом с ней, — Ракушка светится!

Приплыла и ее знакомая — пестрая рыбка и воскликнула: «Какая ты красивая! Вся блестящая, будто солнце!»

Маленькая ракушка затрепетала от счастья: она догадалась, откуда исходит этот блеск. Осторожно прикрыв створки раковины, она нежно прижала песчинку к сердцу. Блеск песчинки усиливался с каждым днем...

— Вот солнце! — воскликнула ракушка и распахнула свою раковину.

Песчинка засияла ослепительным блеском.

Человек увидел этот блеск и назвал это сверкающее зернышко жемчужиной, а ракушку — жемчужницей. И поныне такие ракушки живут в темной голубизне моря. Они дают приют маленьким песчинкам, случайно попавшим к ним, и превращают их в чудесный жемчуг.

(За А. Лопатиной, М. Скребцовой)

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

Позитивні риси	Негативні риси
Тактовність	Агресивність
Милосердя	Апатичність
Доброта	Боязливість
Скромність	Корисливість
Благородство	Зазнайство
Сміливість	Жадібність
Оптимізм	Песимізм
Щедрість	Заздрісність
Мужність	Скутість
Життєрадісність	Ворожість
Стриманість	Упертість
Чесність	Підозрілість
Вимогливість	Нахабність

Позитивні риси	Негативні риси
Справедливість	Зверхність
Відповідальність	Роздратованість
Щирість	Мстивість
Чемність	Егоїзм
Відвертість	Байдужість
Незалежність	Хитрість
Дружелюбність	Лицемірство
Працелюбність	Образливість
Рішучість	Лінь
Старанність	Незграбність
Винахідливість	Жорстокість

8 КЛАС

Орієнтовний план тижня здоров'я для 8-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
Понеділок	Тренінг «Учимося бути толерантними»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, класний керівник або психолог	
Вівторок	Інтерактивна година спілкування «Віртуальна безпека»	Кабінет інформатики	Учитель основ здоров'я, учитель інформатики	
Середа	Виступ шкільної агітбригади «Здоровенькі були!»	Актова зала	Педагог-організатор, учасники агітбригади	Глядачі — учні початкових класів
Четвер	Заняття з елементами тренінгу «Підступність „зеленого змія”»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, соціальний педагог	
П'ятниця	Тренінг «Знай свої права»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, класний керівник або психолог	

Тренінг «Учимося бути толерантними»

Л. В. Толстоп'ятова



Мета: розкрити термін «толерантність»; показати значимість толерантності під час взаємодії з іншими; удосконалювати вміння толерантного спілкування.

Обладнання:

- ✧ різнокольорові шаблони долонь для кожного учасника;
- ✧ малюнок земної кулі;
- ✧ ватман;
- ✧ кошик з дрібними предметами у кількості більшій ніж число учнів (іграшки «кіндер-сюрпризи», значки тощо);
- ✧ розрізані листівки (за кількістю учасників);
- ✧ аркуші паперу з висловлюваннями видатних людей;
- ✧ три фото (жінки, чоловіка, пари: чоловіка та жінки — на кожен групу);
- ✧ бланк з рисами толерантності (на кожного учня);
- ✧ скетч малярний;
- ✧ фломастери;
- ✧ 6 стрічок довжиною 50–70 см, аркуші паперу формату А3 (чотири аркуші);
- ✧ технічні засоби для демонстрування презентації.

ХІД ТРЕНІНГУ

I. ВПРАВА «ЗНАЙОМСТВО»

Учні по черзі промовляють речення: «Я (ім'я), схожий (жа) на (ім'я іншого учасника тренінгу), тим, що... (називає свою схожість з ним)».

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ ТРЕНІНГУ

III. ВПРАВА «ОЧІКУВАННЯ»

Учні на шаблоні своєї долоні пишуть очікування від тренінгу і прикріплюють нижче малюнка земної кулі (*шаблони долонь заготовлені заздалегідь*).

У разі, якщо ваші очікування справдяться, ви свою долоню у кінці тренінгу прикріпите навколо малюнка земної кулі.

IV. РОБОТА З ПРАВИЛАМИ ГРУПИ

Повторення правил роботи в групі. Звернути увагу на пункт «толерантність».

V. ВПРАВА «МОЗКОВА АТАКА»

- ◆ Як ви розумієте термін «толерантність»? (*Усі варіанти відповідей записуються волонтером* на ватмані*).



VI. КОМП'ЮТЕРНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТЕМИ ТРЕНІНГУ

(див. довідковий матеріал 1)

► Рефлексія

- ◆ Що означає термін «толерантність»?

VII. ВПРАВА «КОШИК»

Мета: робота з поняттям «толерантність» за допомогою асоціативного ряду; розвиток фантазії і творчого мислення.

Процедура проведення: тренер проходить по колу з кошиком, у якому знаходяться різні дрібні предмети. Учасники, не дивлячись у кошик, беруть один предмет. Коли всі готові, тренер пропонує кожному знайти який-небудь зв'язок між цим предметом і поняттям «толерантність». На обдумування асоціативного ряду — 30 секунд.

VIII. РОБОТА В ПАРАХ «ВИСЛОВИ ВИДАТНИХ ЛЮДЕЙ»

Об'єднання в пари за принципом «Склади листівку». Учасники отримують одну частинку листівки і знаходять однокласника, у якого друга частинка цієї листівки. Таким чином утворюють пари. Кожна пара отримує вислів, обговорює його, висловлює своє розуміння вислову. На підготовку для роботи в парі — 2 хвилини.

* **Примітка.** Волонтер —

той, хто добровільно бере участь у якій-небудь справі (як правило, складній); (від фр. *volonte* — бажання, воля) особа, яка добровільно і безкорисливо бере участь у реалізації відповідних громадських ініціатив та починань (соціальна робота, культурно-просвітницька діяльність тощо);

«волонтер — це громадянин, який вільно, а не задля своїх начебто моральних обов'язків керується ідеєю суспільної та приватної солідарності. Одного разу продемонструвавши свої громадянські та особисті погляди, волонтер надалі є у вільному розпорядженні суспільства, — сприяє розв'язанню місцевих проблем, надаючи пріоритет відвідуванню бідних, із нестатками та знедолених» (*Нуюво Дізіонаріо, соціолог, Італія*).

► **Вислови:**

- ✧ Мир неможливо втримати силою. Його можна досягти лише порозумінням (*А. Ейнштейн*).
- ✧ Любов виникає з любові. Коли хочу, щоб мене любили, я сам першим люблю (*Г. Сковорода*).
- ✧ Хто дуже довго думає про те, щоб зробити добро, у того немає часу бути добрим (*Р. Тагор*).
- ✧ Непорозуміння робить із друзів ворогів (*Л. Фейхтвангер*).
- ✧ Не роби іншому того, чого не бажаєш собі (*Р. Гіллель*).
- ✧ Не засуджуй нікого, доки не станеш на його місце (*Р. Гіллель*).
- ✧ Намагайтеся бути хоча б трішки кращими — і ви побачите, що будете не в змозі зробити інший вчинок (*Конфуцій*).
- ✧ Кожен чує те, що розуміє (*Тім Плавт*).
- ✧ Усі люди народжені вільними і рівноправними у своїх правах і гідності. Вони наділені розумом і совістю і повинні діяти стосовно один одного в дусі братерства (*Декларація прав людини, 1948*).
- ✧ Людина, яка робить інших щасливими, не може сама бути нещасною (*Гельвецій*).

ІХ. РУХАНКА «НАСТРІЙ»

Мета: розвивати фантазію, уяву, готовність експериментувати з образом свого «Я».

Інструкція. Не розмовляти один з одним і не звертати уваги на інших членів групи.

Завдання

Покажіть:

- ✧ як ходить людина, яка дуже втопилася;
- ✧ реакцію людини, яка отримала радісне повідомлення;
- ✧ людину, яка злякалася;
- ✧ лунатика, який ходить уві сні з відкритими очима;
- ✧ генія, який отримав Нобелівську премію.

► Рефлексія

- ◆ Що нас об'єднало в цій вправі?

Х. РОБОТА В ГРУПАХ «ДОСЬЕ ЛЮДИНИ»

Об'єднання в три групи за принципом «я, ти, разом».

Завдання: групи отримують по три фотографії — жінки, чоловіка, пари чоловіка та жінки (кожна група отримує однакові

фото, але учасники тренінгу цього не знають). Учасники складають досье людей за пунктами:

- 1) національність;
- 2) ім'я;
- 3) країна;
- 4) місто;
- 5) сімейний стан;
- 6) професія;
- 7) риси характеру;
- 8) захоплення.



На підготовку для роботи в групі — 5 хвилин.

Презентація роботи груп

► Рефлексія

- ◆ Який висновок ви можете зробити з цієї вправи?

ХІ. ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА. ВПРАВА «САМООЦІНКА»

Кожен учасник отримує бланк з рисами толерантності.

№ з/п		А	Б
1	Відкритість		
2	Чесність		
3	Терпіння		
4	Почуття гумору		
5	Чуйність		
6	Довіра		
7	Альтруїзм		

№ з/п		А	Б
8	Терпимість до відмінностей інших		
9	Вміння володіти собою		
10	Доброзичливість		
11	Вміння не засуджувати інших		
12	Гуманізм		
13	Вміння слухати і чути		
14	Інтерес до людей		
15	Здатність співчувати		
16	Доброта		
17	Щедрість		
18	Прощення		
19	Милосердя		
20	Визнання прав інших		
21	Повага до людської гідності		
22	Готовність до примирення		
23	Тактовність		
24	Уміння слухати		

Учні в стовпчик А ставлять «+» напроти тих рис, які, на їх думку, їм притаманні, а в стовпчик Б ставлять «+» напроти тих рис, які б хотіли мати. Цю роботу в групі не обговорюють. Однак за бажання учень може висловитися по закінченні роботи.

— Ці риси толерантності допоможуть вам виконати вправу.

ХІІ. ВПРАВА «СТВОРИМО ТОЛЕРАНТНУ ЛЮДИНУ»

Матеріал: скетч малярний, фломастери.

Учні по колу передають скетч, відриваючи від нього шматочок, на якому пишуть одну рису толерантності і виходять до дошки, щоб прикріпити його на схематичне зображення людини, пояснюючи, чому саме цю рису обрали.

Підсумок: тренер зачитує всі риси, вказані учнями.

ХІІІ. ВПРАВА «БІЛА ВОРОНА»

Мета: розвивати вміння знаходити (помічати) та цінувати індивідуальність інших людей.

Тренер пропонує одному з учнів на деякий час стати не таким, як усі. Для цього йому потрібно робити все протилежне тому, що робить група. Група повторює рухи ведучого, наприклад, піднімає руки, а «біла ворона» — ні. Усі усміхаються, а «біла ворона» — насуплюється тощо. Через деякий час тренер запитує:

— Чи важко бути не таким, як усі? Хто хоче бути поряд з «білою вороною»?

Так з'являються дві «білі ворони». Потім їх стає більше. Коли до білої ворони приєднується більшість, вправу закінчують.

ХІV. ПСИХОДРАМАТИЧНА ГРА «ЩО ВІН ВІДЧУВАЄ?»

Мета: сприяти формуванню емпатичного ставлення учасників до людей, які живуть з ВІЛ.

Тренер звертається з проханням до учасників уявити перед собою абстрактну особу, яка є ВІЛ-позитивною, поміркувати над своїм ставленням до цієї людини, як вона себе поводить, що відчуває, чого прагне тощо.

Далі пропонує вийти тому, хто згодиться зіграти роль ВІЛ-позитивного.

— Зараз ми змодельємо ситуацію, яка, на жаль, є звичною для нашого суспільства, і спробуємо її відчути. Ми з вами не будемо тими, ким ми є насправді. Ми звичайні люди, які зустрічаються на кожному кроці. (*Звертається до волонтера.*) Ти зараз гратимеш роль Ігоря.

ХІД ГРИ

Тренер зачитує текст, а волонтери обігрують ситуацію.

Тренер. Ігор навчається в гімназії поглибленого вивчення іноземних мов. У хлопця дуже багато друзів, знайомих, з ними він залюбки проводить час, ходить на дискотеки, в кіно, на прогулянки парком. В Ігоря багато прихильниць. Він займається плаванням та грає в футбол. Вільно володіє англійською та французькою, а також вивчає німецьку та японську. На цьому етапі юнак переконаний, що його чекає безхмарне майбутнє, успішна кар'єра, чудове оточення — друзі та сім'я.

Але раптом Ігор дізнається, що він хворий на СНІД. Хлопець носить у собі багато переживань, і настає момент, коли він відчуває, що тримати в собі стільки всього вже не може. Він

вирішує сказати про це своєму другові. Через деякий час цю новину знають усі друзі Ігоря. З цього моменту хлопець відразу відчуває зовсім інше ставлення до себе. Він приходить до школи, підходить до компанії знайомих та друзів, протягує руку, щоб привітатися, але жодна людина не відповідає тим самим (*зав'язуємо руки волонтеру стрічкою*). Ігоре, що ти відчуваєш? (*Відповідь волонтера*.)

Юнак починає щось розповідати, питати, жартувати з іншими друзями та знайомими, але його відверто ігнорують і не хочуть чути. (*Зав'язуємо вуха*.) Що ти відчуваєш, Ігоре? (*Так питаємо про відчуття після зав'язування кожної стрічки*.)

Друзі Ігоря виявилися не справжніми, бо наступного дня, коли Ігор їм запропонував піти в кіно, вони відмовились і сказали, що більше нікуди з ним не підуть і не хочуть чути більше нічого від нього. (*Зав'язуємо ноги та рот*.)

Усі знайомі та друзі відвернулися від ВІЛ-позитивної людини. Ігореві немає кого бачити тепер, самотність — ось про що його основні думки. (*Зав'язуємо очі*.)

Ніхто не хоче мати ніяких справ з Ігорем. (*Зав'язуємо тулуб*. *Ще раз питаємо про відчуття Ігоря*.)



- ♦ Яку стрічку він зняв би в першу чергу, чому? (*Запитуємо інших учасників, хто готовий зняти цю стрічку з Ігоря і зробити перший крок. Питаємо про відчуття Ігоря кожної нагоди. Таку ж процедуру повторюємо з усіма стрічками в послідовності, яку обирає Ігор. Обговорення почуттів та відчуттів кожного, хто сидить у колі*.)
- ♦ Як зрозуміти почуття цієї людини? (*Тільки ставши на його місце*.)

XV. РУХАНКА «ОДНА СІМ'Я»

У цій кімнаті друзі всі: 1, 2, 3.
(*Учні підводяться з місць, стають у коло*.)
Він, вона, і я, і ти: 1, 2, 3.
(*Показують одне на одного долонею*.)
Руку дай тому, хто зліва.
(*Тиснуть руки одне одному*.)

Руку дай тому, хто справа,
Ми — одна сім'я!
(*Піднімають руки догори*.)

XVI. ВПРАВА «ЕМБЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТІ»

Об'єднання в чотири групи за принципом: «любов, довіра, терпіння, надія».

Завдання: групи малюють емблему толерантності.

► Презентація роботи груп

XVII. РЕФЛЕКСІЯ ТРЕНІНГУ

Учні по черзі виходять, прикріплюють шаблон своєї долоні навколо малюнка земної кулі й усно продовжують речення, написані на дошці (на вибір):

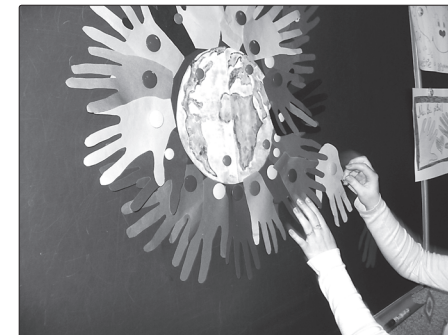
На тренінгу мене здивувало _____
Я відчув _____
Мені сподобалося _____
Я зрозумів _____
З цього часу _____

XVIII. ЗАКІНЧЕННЯ ТРЕНІНГУ

Тренер розповідає китайську притчу «Дружна родина» (*див. довідковий матеріал 2*).

- ♦ Які слова написав глава родини? («Сто разів любов, сто разів прощення, сто разів терпіння».)

Учасники стають у коло і хором промовляють слова: «Сто разів любов, сто разів прощення, сто разів терпіння».



ЛІТЕРАТУРА

1. Профілактика ризикованої поведінки : посібник для вчителя. — К. : Алатон, 2004. — С. 46–56.
2. Словник іншомовних слів. — Х. : Веста : Вид-во «Ранок», 2005. — 720 с.
3. Тлумачний словник сучасної української мови : Фахова лексика. — Х. : ФОР «Співак Т. К.», 2009. — 464 с.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

КОМП'ЮТЕРНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТЕМИ ТРЕНІНГУ

▶ Слайд 1



▶ Слайд 2



Генеральна Конференція ЮНЕСКО оголосила 1995 рік роком толерантності й ухвалила Декларацію принципів толерантності. 16 листопада названо Міжнародним днем толерантності.

▶ Слайд 3

Толерантність — це:

- ✧ українською — терпимість, вміння миритися з інакшою думкою;
- ✧ російською — здатність терпіти щось або когось;
- ✧ англійською — готовність і здатність бути терпимим, без протесту сприймати особистість;
- ✧ французькою — ставлення, яке припускає відміну від твоєї думки та дії інших; повага до волі іншого, його способу мислення, політичних і релігійних поглядів.

▶ Слайд 4

Толерантність — це:

- ✧ іспанською — здатність визнавати відмінний від власного світогляд;
- ✧ китайською — вміння дозволяти, допускати, проявляти терпимість відносно інших;
- ✧ арабською — прощення, м'якість, милосердя, співчуття, доброзичливість, терпимість;
- ✧ перською — терпіння, витривалість, готовність до примирення.

▶ Слайд 5

Загальне значення цього слова в будь-якій мові світу.

Толерантність —

- ✧ стійкий, терпимий, що допускає відхилення;
- ✧ особистісна риса людини, терпиме ставлення до чужої думки, релігії, поведінки, повага до гідності й прав інших людей; здатність поставити себе на місце іншої людини;
- ✧ це повага, прийняття і правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, форм самовираження й способів прояву людської індивідуальності;
- ✧ це мистецтво жити у світі несхожих людей та ідей.

▶ Слайд 6

- ✧ *Толерантність* — не поступливість.
- ✧ Толерантність вище від цього, це активна позиція, викликана визнанням прав і свобод людства.

▶ Слайд 7

- ✧ *Толерантність* вважається показником духовного й інтелектуального розвитку особистості.

▶ Слайд 8

Толерантність у дії — це:

- ✧ повага до інших;
- ✧ позитивна лексика;
- ✧ визнання прав інших;
- ✧ прийняття інших такими, якими вони є;
- ✧ співпраця з іншими на рівних умовах;
- ✧ відмова від домінування та насильства;
- ✧ терпимість до чужих думок, переконань, поглядів.

▶ Слайд 9

Ознаки толерантної людини:

- ✧ не ділить світ на «чорних» і «білих», тому готова вислухати та зрозуміти різні точки зору;
- ✧ почуття гумору і вміння посміятися над своїми слабкими сторонами;
- ✧ відсутність потреби домінувати і дивитися на людей «зверху»;
- ✧ адекватна самооцінка;
- ✧ добре ставлення до себе;
- ✧ позитивне сприйняття інших.

▶ Слайд 10

Попри те, що всі ми унікальні, в нас є щось спільне.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

КИТАЙСЬКА ПРИТЧА «ДРУЖНА РОДИНА»

Жила колись на світі родина. Вона була не проста, бо більше ніж 100 осіб об'єднала сімейними узами. І заселяла вона ціле село. Так і жили всією родиною й усім селом. Ви скажете: «Ну то й що, є чимало й більших сімей на світі». Але річ у тім, що родина була особлива — мир і спокій панували в ній, а отже, і в селі. Ні сварок, ні лайки, ні, крий Боже, бійок і розбрату. Чутка про цю родину дійшла до самого володаря країни. І він вирішив перевірити, чи правду кажуть люди. Прибув він у село, і душа його зраділа: навкруги чистота, краса, статок і мир. Добре малим, спокійно старим. Зачудувався володар. Вирішив довідатися, як жителі села досягли такого ладу, прийшов до глави родини: «Розкажи, чому така згода і лад у твоїй родині?» Той узяв аркуш паперу й став щось писати. Писав довго — видно, не дуже сильний був у грамоті. Потім передав аркуш володарю. Три слова були на папері: «Любов, прощення, терпіння». І наприкінці аркуша: «Сто разів любов, сто разів прощення, сто разів терпіння». Прочитав володар, почухав потилицю і запитав:

— І все?

— Так, — відповів старий, — це і є основа життя будь-якої гарної родини. — І подумавши, додав: — І світу теж.

Інтерактивна година спілкування «Віртуальна безпека»

Автор-укладач: В. Я. Богданова

КОМЕНТАРІ АВТОРА

Тема, над якою я працюю, — «Використання комп'ютерних технологій у викладанні хімії» — передбачає активну роботу за комп'ютером. Усі заходи, конспекти яких я відправляю в періодичні видання, я готую та проводжу сама, використовуючи відкриті джерела інформації.

Посильну допомогу мені надають учні, в основному, це пошук матеріалів в мережі Інтернет. Так, кілька учнів виявили бажання підготувати інформаційні повідомлення за темою заходу.

Мене зацікавило питання збереження здоров'я підлітків за тривалої роботи за комп'ютером. Під час вивчення цієї теми я зрозуміла, що це величезний масив проблем, які неможливо «вмістити» в рамки одного заходу чи уроку.

На мою думку, можна виділити такі проблеми:

- ✧ погіршення фізичного здоров'я в результаті довгочасного перебування за комп'ютером (зір, постава, зап'ястний синдром тощо);
 - ✧ погіршення психологічного здоров'я та можлива соціальна дезадаптація;
 - ✧ протиправні дії деяких представників інтернет-спільноти.
- Рекомендую колегам провести батьківські збори за темою «Ваші діти та Інтернет».

Мета:

- ✧ розглянути основні проблеми, з якими можуть зіткнутися користувачі Інтернету;
- ✧ обґрунтувати розуміння правильного користування Інтернетом та виявити всі плюси та мінуси бездумного ставлення до ресурсів глобальної мережі;
- ✧ виявити фактори ризику для дітей у цій сфері та навчити захищати себе в кіберпросторі.

Обладнання: карта «Країна Інтернет», стікери, різнокольорові фломастери чи маркери.

Карта «Країна Інтернет» виконана на аркуші ватману формату А1 у вигляді дисплея монітора. У центрі — «Гостинні простори». По «кордону» країни розміщені «Небезпечні Землі», «Ігрові Окраїни», «Вірусна Зона», «Шахрайський куточок».

ХІД ЗАХОДУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. МОТИВАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Учитель. Хто такий незнайомец? Кого я не знаю, з ким не знайома. Йому не можна розповідати нічого про своє життя, про батьків, їх роботу тощо. З ним не можна спілкуватися. Ще років десять тому дорослі говорили дітям: не розмовляйте з незнайомцем, не беріть від нього ніяких подарунків, ні в якому разі не сідайте до чужих у машину. А що тепер? Ви самі на сайтах соціальних мереж розповідаєте про себе та свою родину майже все. Квартира, будинок, машина, де відпочивали, який телевізор купили, який телефон подарували... Навіщо незнайомцю розпитувати? Просто зайти на сторінку та просто почитай!

Сьогодні ми спробуємо розібратися, які небезпеки чекають на вас в Інтернеті, як з ними боротися та як поводитися, щоб не втрапити в халепу.

- ◆ Що таке Інтернет?

III. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

Інформаційні повідомлення учнів «Інтернет та його принади»

Учень 1. Багато сучасних інформаційних технологій засновано на використанні комп'ютерних мереж — сукупності комп'ютерів, що з'єднані лініями зв'язку. Усі комп'ютерні мережі поділяють на дві групи — локальні та глобальні.

Локальна мережа об'єднує комп'ютери, що розташовані на недалекій відстані один від одного і є замкненою системою. Локальну мережу створюють для спільного використання та обміну інформацією між комп'ютерами, спільного використання ресурсів (принтери, сканери). Наприклад, у нас у комп'ютерному класі існує локальна мережа. Ми можемо роздруковувати матеріали з будь-якого комп'ютера на принтері, отримувати відскановані фотографії зі сканера, а під час роботи над проектом об'єднуємо зусилля. Кожен виконує частину роботи, а потім ми всі разом на одному комп'ютері компонуємо цілісну картину.

Глобальна мережа — це з'єднання локальних мереж і окремих комп'ютерів, розташованих на далекій відстані один від одного. У таких мережах є додаткові пристрої для оброблення значних об'ємів інформації та пересилання її на велику відстань. Найбільшою у світі глобальною мережею є мережа Інтернет, яка охоплює всі континенти Землі.

- ◆ Які можливості надає нам мережа Інтернет?

Учениці прикріплюють заготовлені стікери з написами на фоні «Гостинні простори» та по черзі зачитують.

Сучасні глобальні мережі надають широкі можливості людині, яка сидить перед екраном комп'ютера:

- ◆ ознайомитися з останніми новинами;
- ◆ переглянути будь-яке видання у великій бібліотеці;
- ◆ відвідати відому картинну галерею;
- ◆ довідатися про погоду на завтра на іншому материках;
- ◆ протягом кількох хвилин обмінятися листами з другом, який перебуває на протилежній частині Землі;
- ◆ дізнатися, де, коли і які цікаві події відбуватимуться;

- ◆ отримати відповідь на будь-яке запитання, відіславши його просто в мережу,— той, хто знає відповідь, надішле її вам;
- ◆ є можливість для користувачів мережі спілкуватися голосом.

Учень 2. Однією з найбільш використовуваних можливостей глобальної мережі є електронна пошта — E-mail (від англ. *electronic mail* — електронна пошта). Передусім важливо те, що відправлений лист потрапляє до адресата протягом кількох хвилин (у якому б місці земної кулі він не перебував у цей час). Якщо лист дійшов до комп'ютера адресата, ви отримаєте повідомлення про це. Зовсім не обов'язково, щоб ваш адресат при цьому був удома. Досить того, щоб його комп'ютер був увімкнений і приєднаний до мережі. Можна послати один і той самий лист одразу кільком адресатам. Повідомлення, яке ви отримали електронною поштою, можна після прочитання зберегти на диску, роздрукувати на принтері.

Учень 3. Існує ще один спосіб спілкування в глобальній мережі, який називають телеконференцією. Є певна кількість телеконференцій, кожна з яких присвячена якійсь одній предметній галузі. Це можуть бути бізнес, політика, природничі науки, музика, театр, кінематограф, спорт тощо. Кожний, хто передплатив цю телеконференцію, може прочитати всі статті, які написали інші передплатники, та й сам може написати статтю, присвячену будь-якій проблемі.

Щодня з'являються нові можливості й послуги, що їх надають мережі.

Учитель. Напишіть на стікерах, що саме ви знаходите в мережі Інтернет? (Можливі відповіді: *знайомлюся і шукаю нових друзів у соціальних мережах, чатах; беру участь у дискусіях і віртуальних форумах; шукаю реферати і контрольні роботи; читаю новини; закачую підручники для школи; слухаю музику; переглядаю фільми і відеоролики; закачую розважальні журнали; граю в онлайнні ігри.*)

Учитель. Скажіть, будь ласка, невже існує така необхідність розшукувати друзів на сайтах та брати участь у віртуальних розмовах? Адже, незважаючи на широкі можливості віртуального спілкування, воно не може виключати і замінювати реальних стосунків між людьми. (Можливі відповіді: *мене завжди уважно вислухають, мені щось порадять у скрутній ситуації; розповідаючи про будь-який випадок, я можу трішки перебільшити, і ніхто про це не дізнається; я товаришую в соціальних мережах з однолітками не лише своєї країни, а й інших.*)

Учитель. Віртуальний співрозмовник може видавати себе за іншого. Тому не слід призначати зустрічі з віртуальними знайомими без дозволу батьків. Не довіряйте незнайомим людям, у жодному разі не повідомляйте їм особистої інформації. І погодьтеся, якщо ви «трішки перебільшуете», що заважає зробити те саме вашому співрозмовнику?

Спілкуючися в Інтернеті, люди використовують іноді зовсім незвичні форми спілкування, вигадують собі різноманітні імена. Зазвичай хлопці обирають імена мужніх акторів чи їх героїв, з тварин — хижаків. Дівчатам властиві більш жіночі образи.

- ♦ Якби у вас була можливість вибрати собі віртуальне ім'я кіногероя, кого б ви обрали?
- ♦ Якби ваше ім'я було пов'язане з твариною, то якою?
- ♦ Чим вас приваблюють онлайн ігри?

— Прикріпіть стікери зі своїми відповідями на поле «Ігрові країни».

(Можливі відповіді: наявність здібностей, неможливих у реальному світі; декількох життів, вміння літати; можливості вибору рівня складності, супротивника, зброї, місця дії; неможливість відчувати справжню втому, біль.)

Учитель. Зазвичай за комп'ютерними іграми ви проводите занадто багато часу. Тривале перебування за комп'ютером у статичному положенні викликає порушення кровообігу і провокує застійні явища у вашому організмі, що, у свою чергу, сприяє виникненню або загостренню захворювань опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, судинних порушень. Концентрація погляду на екран монітора і неправильне освітлення негативно впливають на зір.

Існують часові норми перебування за комп'ютером для школярів вашого віку. Згідно з нормами, визначеними Міністерством охорони здоров'я України, неперервне перебування за комп'ютером упродовж доби для учнів 7–8 класів не повинно перевищувати 30 хвилин.

Пропоную активно порухатися!

IV. ВАЛЕОЛОГІЧНА ПАУЗА

Руханки для зняття фізичної втоми від тривалого сидіння

► Вправа «Долоньки»

Учасники об'єднуються у дві групи. Одна група утворює внутрішнє коло, друга — зовнішнє. Учасники розташовуються один

напроти іншого так, щоб у кожного була пара. На першому етапі завдання всі учасники одночасно та ритмічно грають у всім відому гру «Долоньки»: 1 — плеск у долоні, 2 — дві долоні паралельно плескають по долонях партнера, 3 — плеск у долоні, 4 — права рука піднімається догори, 5 — плеск у долоні, 6 — ліва рука піднімається догори, 7–8 — зовнішнє коло робить крок вправо, і партнери змінюються. Гра триває у тому ж самому ритмі без зупинки до тих пір, поки всі учасники не повернуться на свої місця.

Учитель. Можна провести аналогію з глобальною мережею. Інтернет — швидкий та потужний ресурс, який досить важко «наздогнати». Крім того, ця вправа яскраво демонструє, що лише завдяки командній діяльності можна досягти результату — не програти.

► Вправа «Вітер дме»

Учасники знаходяться у колі. Учитель говорить: «Вітер дме на того, у кого...» і називає ознаки деяких учасників. Це можуть бути деталі одягу, особливості їхньої зовнішності, психологічні якості, звички тощо. Учасники, які мають ці ознаки, повинні швидко помінятися місцями. Той, хто затримався, стає ведучим.

► Вправа «Автобус»

Учасники об'єднуються у дві команди. Одна команда повинна розподілити ролі для імітації автобуса: водій, сидіння, кондуктор, склоочисники, фари, двигун, двері, кермо, пасажири, аптечка, квитки тощо.

Учасники цієї команди повинні рухами показати одну-єдину картину — автобус, який рухається. Завдання для другої команди — визначити ролі кожного учасника.

V. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Учитель. Чи легко було виконати це завдання? Чи легко було зрозуміти іншу команду? Якщо порівняти з Інтернетом: спілкуючися у соціальних мережах або за допомогою миттєвих повідомлень, ми зустрічаємо цікаві, а іноді й незрозумілі нам слова та форми поведінки. Треба бути дуже уважним, аби знайти в цьому сенс. Іноді це дуже важко зробити, бо ми не можемо знати думок цих людей та мотивів їхньої поведінки. Тому у більшості випадків не потрібно приєднуватися до незрозумілих угруповань.

Група учнів підготувала матеріал про інтернет-шахрайство.

Інформаційні повідомлення учнів «Небезпеки Інтернету»

Учні прикріплюють стікери з написами на «Шахрайський куточок» та коментують їх.

- ✧ Генерування кодів для карток оплати мобільного зв'язку. Пропозиція програми генерування PIN-кодів для карток експрес-оплати за мобільний зв'язок. Запропонована програма виявляється генератором випадкових чисел.
- ✧ Налаштування безкоштовного використання послуг мобільного оператора. На безкоштовних хостингах розміщують сайти-одноденки, працівники яких представляються співробітниками певного мобільного оператора та за певну суму пропонують повідомити налаштування для безкоштовного використання послуг.
- ✧ «*Читай чужі SMS*». Пропозиція придбати спеціальну програму, що «дозволяє» читати SMS у чужому телефоні, переглядати адресну книгу та історії дзвінків.
- ✧ *Продаж продукту, що не існує* (програм, аудіофайлів, товарів, інформації). Прохання відправити SMS-повідомлення для отримання коду виявляється звичайним виманюванням коштів. Зазвичай «неможливість відправити повідомлення» призводить до численного зняття коштів з рахунку абонента.
- ✧ «*Зателефонуй мені*». Дзвінок з незнайомого номера з проханням зателефонувати. У разі з'єднання з рахунку абонента знімаються кошти.
- ✧ *Фішинг* — технологія інтернет-шахрайства з метою крадіжки конфіденційної інформації (імен і паролей доступу, даних банківських карток та інтернет-гаманця і т. ін.). *Поштовий фішинг* — отримання листа з вимогою повідомлення особистих даних. *Онлайн-фішинг* — копіювання дизайну і доменних імен сайтів та інтернет-магазинів з метою обдурити покупця. *Комбінований фішинг* — створення підробного сайту, де жертва самостійно заповнює форми, повідомляючи шахраям конфіденційні дані, або використання програм-шпигунів key-loggers, що фіксують інформацію, введену з клавіатури та пересилають її шахраям.
- ✧ *Вішинг* — технологія інтернет-шахрайства з метою крадіжки конфіденційної інформації за допомогою інтернет-телефонії і автонабирачів. Абоненту пропонують зателефонувати за міським номером, де звучить повідомлення про необхідність надання особистої інформації.
- ✧ *Фармінг* — перенаправлення трафіку із завантаженого веб-вузла на клон сайту, що хотів відвідати користувач. Далі

відбувається зараження вірусами або активація файла, що може пошкодити комп'ютер.

Учитель. Якщо під час роботи в Інтернеті ви стикалися із подібними видами шахрайства, необхідно повідомляти про надходження таких пропозицій батькам.

Віруси — надзвичайно серйозна небезпека для всього вмісту комп'ютера. *Комп'ютерний вірус* — це невелика програма, яка написана програмістом високої кваліфікації, здатна до саморозмноження й виконання різних деструктивних дій. На сьогоднішній день відомо понад 50 тис. комп'ютерних вірусів. Дія вірусів може проявлятися по-різному: від візуальних ефектів, що заважають працювати, до повної втрати інформації. Більшість вірусів заражують виконавчі програми, тобто файли з розширенням.EXE та.COM, хоча останнім часом все більшої популярності набувають віруси, що розповсюджуються через систему електронної пошти.

- ◆ Що є основними джерелами вірусів?

Група учнів прикріплює стікери з написами на «Вірусну зону».

- ✧ Дискета, на якій знаходяться заражені вірусом файли;
 - ✧ комп'ютерна мережа, в тому числі система електронної пошти та Інтернет;
 - ✧ жорсткий диск, на який потрапив вірус у результаті роботи із зараженими програмами;
 - ✧ вірус, що залишився в оперативній пам'яті після попереднього користувача.
- Учитель. Основними ранніми ознаками зараження комп'ютера вірусом є:
- ✧ зменшення обсягу вільної оперативної пам'яті;
 - ✧ уповільнення роботи комп'ютера та завантаження;
 - ✧ незрозумілі (без причин) зміни у файлах, а також зміни розмірів та дати останньої модифікації файлів;
 - ✧ помилки під час завантаження операційної системи;
 - ✧ неможливість зберігання файлів у потрібних каталогах;
 - ✧ незрозумілі системні повідомлення, музичні та візуальні ефекти тощо.

Для захисту комп'ютера від вірусів, хакерів, спаму, шпигунських програм потрібно встановити антивірусне програмне забезпечення (ПЗ). Програму необхідно регулярно оновлювати з метою забезпечення максимального захисту.

- ◆ Наведіть приклади антивірусів.

(*Можливі відповіді: Kaspersky Internet Security, Panda Internet Security 2009, ESET Smart Security*.)

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ТА РЕФЛЕКСІЯ

Учитель. Запишіть правила поведінки в онлайнному просторі та прокоментуйте їх.

Учні записують свої думки на стікери й прикріплюють їх на «Небезпечні землі».

1. Не можна викладати в Інтернеті інформацію про сім'ю, її фінансові справи, адреси мешкання і навчання, номери телефонів, коди банківських карток. Також не бажано розміщувати особисті та сімейні фотографії на публічних форумах, сайтах. Ніколи нікому, крім своїх батьків, не можна виказувати паролі Інтернету, навіть найкращим друзям.
2. Поводитися в онлайні потрібно так, як і у реальному житті: ввічливо, коректно, не робити того, що може образити інших людей чи входить у протиріччя із законом. Слід з повагою ставитися до людей та до авторських прав. Незаконне копіювання і розповсюдження матеріалів, які є чиеюсь власністю, вважається крадіжкою.
3. Завжди необхідно з'ясувати, скільки коштують SMS на окремі Інтернет-сервіси, адже вартість SMS, наприклад, в онлайн-грі часто повідомляється без податків — тобто може бути більшою. Якщо така інформація незрозуміла, потрібно звертатися за порадою до батьків, які допоможуть розібратися, скільки насправді буде коштувати SMS і чи так вже необхідно його відправити.
4. Якщо в Інтернеті (у повідомленні електронної пошти, на сайті, форумі, чаті) щось незрозуміло, хвилює чи загрожує, завжди необхідно звертатися по допомогу до батьків. Інформація та послуги в Інтернеті не завжди безпечні, тому, раніше ніж завантажувати, встановлювати або зберігати будь-що з Інтернету, треба отримати дозвіл батьків. Потрібно перевіряти інформацію з мережі за допомогою додаткових запитів і звернення до перевірених джерел.

Гра «Асоціації»

Учасники стоять у колі. Перший учень повинен промовити будь-яке слово, а завдання його сусіда зліва — швидко назвати перше слово-асоціацію, яке спало йому на думку. Його сусід зліва промовляє свою асоціацію на його слово — і так далі по колу.

У фіналі голосно промовляють останнє слово. Перше слово й останнє — зовсім різні слова. Це стосується і достовірності інформації у мережі Інтернет.

Учитель. Сьогодні ми говорили про значення Інтернету у вашому житті, про його користь та ризики. Адже безпека у віртуальному світі так схожа на безпеку в справжньому житті: ми вчимося переходити дорогу на зелене світло, намагаємося вживати корисні продукти та не мати шкідливих звичок. Я бажаю, щоб ви в Інтернеті йшли лише на зелене світло, щоб перепони не збивали вас із правильного шляху. А головне, щоб ви завжди знали: по допомогу можна та потрібно звертатися до дорослих — батьків та педагогів!

До побачення!

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Веб-сайт (англ. *website*, місце, майданчик в Інтернеті), також сайт (англ. *site*, місце, майданчик) — сукупність веб-сторінок, доступних у Інтернеті, які об'єднані як за змістом, так і навігаційно. Фізично сайт може розміщуватися як на одному, так і на кількох серверах.

Сервер (англ. *server* — «служба») — у комп'ютерній термінології термін може стосуватися окремого комп'ютера чи програми.

Сервер як комп'ютер — це службовий комп'ютер у локальній чи глобальній мережі, що забезпечує функціонування мережі, всі або частину її функцій.

Сервер як програма — програма, що надає деякі послуги іншим програмам (клієнтам)). Зв'язок між клієнтом і сервером зазвичай здійснюється за допомогою передачі повідомлень,

Хостинг (також інколи гостинг, англ. *hosting*) — послуга, що надає дисковий простір для розміщення фізичної інформації на сервері.

Зазвичай під поняттям послуги хостингу мають на увазі послугу розміщення файлів сайту на сервері, на якому запущене ПЗ, необхідне для обробки запитів до цих файлів (веб-сервер). Як правило, до послуг хостингу вже входить надання місця для поштової кореспонденції, баз даних тощо, а також підтримка функціонування відповідних сервісів, однак вони можуть надаватися й окремо. Розрізняють безкоштовний та платний хостинг. Безкоштовні «хостери» заробляють на тому, що розміщують рекламу на своїх сайтах.

Чат (англ. *chat* — «балачка») — засіб для швидкого обміну текстовими повідомленнями між користувачами Інтернету

в режимі реального часу. Зазвичай, під словом «чат» мається на увазі інтернет-ресурс із можливостями чату, чат-програма, рідше — сам процес обміну текстовими повідомленнями.

(Матеріал взято із Вікіпедії — вільної енциклопедії)

ЛІТЕРАТУРА

1. *Інформатика*: 10 клас : підруч. для загальноосвіт. навч. закл. : рівень стандарту / за заг. ред. М. З. Згуровського. — К. : Генеза, 2010.
2. *Кочарян А. Б., Гущина Н. І.* Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі : навчально-методичний посібник. — К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2011.
3. *Литовченко І. В., Максименко С. Д., Болтівець С. І. та ін.* Діти в Інтернеті : Як навчити безпеки у віртуальному просторі: посібник для батьків. — К. : Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010.
4. *Електронні ресурси* <http://uk.wikipedia.org/wiki>

Виступ шкільної агітбригади

«Здоровенькі були!»

О. І. Соколова, Т. В. Нікуліна

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Проблема здоров'я належить до глобальних проблем, вирішення яких зумовлює факт подальшого розвитку нашої держави.

Особливої уваги потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожної людини на цих засадах. Вікова категорія глядачів, яким пропонують захід, — учні початкових класів.

Виховний захід «Здоровенькі були!» сприяє формуванню свідомості та культури здорового способу життя з використанням традицій та досвіду українського народу. Оскільки у виставі серед дійових осіб є герої українського фольклору, а в сценарії використано українські прислів'я, пісні, цей захід сприяє також формуванню громадянської свідомості.

Для проведення виховного заходу бажано підготувати учнів восьмих класів — провести для них курс тренінгових занять за програмами «Рівний — рівному» або «Діалог», тому що слово

повинно не тільки нести інформацію, а й хвилювати, дивувати, захоплювати, інтригувати. Для цього виконавці самі повинні бути обізнаними з тематикою. Агітаційна бригада учнів нашої школи має назву «Wellness», що в перекладі з англійської означає «здоровий спосіб життя». Українською ВЕЛНЕС діти розшифрували: веселі, енергійні, лаконічні, наполегливі, емоційні, самостійні. Школярі виявляли активність під час постановки заходу, при цьому вони використовували потенціал, який здобули під час участі у тренінгових заняттях.

Після вистави можливо провести з дітьми-глядачами «Веселі стартини», використовуючи рухливі ігри та веселі змагання між командами.

Мета: ознайомити учнів із народними засобами та традиційними методами зміцнення власного здоров'я, навчити самостійно дбати про здоровий стан організму, жити в гармонії з природою; виховувати у дітей поважне ставлення до свого здоров'я.

Обладнання: українські народні костюми — 6 чоловічих (для танцюристів, Карпо, Лавріна, Котигорошка), 2 жіночих (для Оксани і Меланії), костюми для Малахова, Земної, Коція і Мавки; сувій у вигляді рушника «Здоровий спосіб життя»; технічні засоби для музичного супроводу.

Дійові особи: ведучий, ведуча, Карпо та Лаврін, Оксана і Меланія, три танцюристи, Малахов і Земна, Котигорошок, Коцій, Мавка (учні восьмих класів).

ХІД ЗАХОДУ

Звучить гімн школи. Привітання.

Ведучий. Добрий день!

Ведуча. Вітаємо вас!

Ведучий. Учням нашої школи, як і всім юним українцям, дуже важливо зберегти своє здоров'я!

Ведуча. І в цьому нам допоможе міжнародна програма «Рівний — рівному».

Ведучий. Вона навчає нас берегти та зміцнювати власне здоров'я.

Ведуча. А ось і перші наші гості.

Виходять Карпо та Лаврін із сувоєм.

Карпо. Доброго дня! *(Вклоняється.)*

Лаврін. Наші вам побажання бути здоровими і щасливими! *(Вклоняється.)*

Ведучий і ведуча *(разом)*. Здрастуйте!

Ведуча. Тема нашої розмови...

Усі (разом). «Здоровий спосіб життя» (Карпо та Лаврін розгортають сувій.)

Карпо. З давніх-давен у народних піснях, казках, легендах, прислів'ях, приказках український народ оспівував, возвеличував фізично дужу, сильну, здорову людину.

Лаврін. Таку, як наші танцюристи!

Ведуча. Зустрічайте!

Під пісню «Ми були на селі» (гурт «Воплі Видоплясова») танцюють спортивні акробати.

Ведучий. Гострий розум народу швидко збагнув, що здоров'я — найцінніше багатство.

Карпо. Усе можна купити, крім здоров'я.

Лаврін. Так, брате, здоров'я — усьому голова.

Ведучий. Хоча наша розмова вже почалася, ще не всі зішлись.

Ведуча. Оксана і Меланія чомусь запізнюються. (Стукіт у двері.)

Ведучий. Це, певно, наші дівчата! (Заходять Оксана і Меланія.)

Оксана. Добрий день!

Меланія. Здрастуйте!

Ведучий. Доброго вам здоров'я!

Ведуча. Де ж ви так довго гуляли?

Оксана. Здоров'я шукали.

Ведучий. І знайшли?

Меланія. Здоров'я на дорозі не валяється.

Оксана. Але як його зміцнити, ми все-таки дізналися.

Меланія. І сьогодні ми залюбки розкриємо вам його секрети.

Оксана. Як радіти, не хворіти взимку й літньої днини.

Меланія. Про це у фольклорі говориться дуже часто.

Оксана. Щодня, вітаючись між собою, люди зичили одне одному доброго здоров'я.

Меланія. Покажемо, хлопці, як це було.

Карпо. Здоровенькі були!

Лаврін. Щоб ти був здоровим!

Оксана. Будь здорова як зима, весела як весна, багата як осінь.

Меланія. Було б здоров'я — все інше наживеться...

Ведуча. Як багато і які чудові вітання у нашого народу!

Ведучий. І кожне слово, сказане від щирого серця із приємною посмішкою на устах, додає сили й наснаги, бо найбільше багатство людини — її здоров'я.

Ведуча. Послухайте, як точно, влучно говорили і говорять у народі про здоров'я.

Ведучий. Бо народ скаже, як зав'яже.

Карпо. Тримай голову в холоді, черево в проголоді, ноги в теплі, житимеш довго на землі.

Меланія. Заздрість здоров'я їсть.

Лаврін. Аби зуби були, а хліб буде.

Оксана. Весела думка — половина здоров'я.

Карпо. Бережи одяг новий, а здоров'я — доки молодий.

Меланія. Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.

Лаврін. Найбільше багатство — здоров'я.

Оксана. Сміх — це здоров'я.

Меланія. Ці приказки, прислів'я є народними порадами, як стати здоровим.

Лунає тиха мелодія «Зоре моя вечірня».

Ведучий

Погожий ранок не проспійть!
Прислухайтесь, любі друзі,

Оксана

Як рід зелений гомонить,
Мажорна нота у напрузі.

Карпо

Він вам розкриє таїну
Свого покликання, жадання,

Меланія

Наблизить сиву давнину
До праці та краси єднання.

Лаврін

І трави — промінці життя
Подвоять вам здоров'я, сили,

Ведуча

У вас не буде каяття,
Що в світ зелений ви вступили.

Лаврін, Карпо, Меланія, Оксана йдуть зі сцени.

Ведуча. А ще до нас сьогодні завітали розказати про здоровий спосіб життя шановні народні цілителі Наталя Земна та Геннадій Малахов.

Малахов. Доброго вам здоров'яца!

Земна. І доброго вам настрою бажають Геннадій Петрович Малахов.

Малахов. И обаятельная Наталья Земная.

Земна. Сьогодні ми розповімо вам про здоровий спосіб життя.

Малахов. И обязательно познакоим вас с полезными рецептами.

Земна. І зараз ми зустрічаємо першого нашого гостя — героя української казки Котигорошка!

Звучить українська мелодія «Ой на горі два дубки».

Котигорошок. Здоровенькі були!

Годі байдики тут бити
Та водицю в сито лити,
Мало тільки говорити,
Треба щось значне робити!

Були щоб міцними
Кістки ваші, м'язи,
Дурня ви не клейте
Ні в якому разі!

Оці сильні руки
Нічого не крали,
Вони для країни
Славу здобували!

Гляньте ви на мене:
Хлопець я завзятий!
Як ледар нікчемний
Не сиджу у хаті.

Так от, нумо, браття,
Піднімайгесь зранку,
Усі на зарядку
На своєму ганку!

Щоб завжди встигати
Нам у справах різних,
Треба пригадати
Вправи всі корисні!

*Т. Нікуліна,
М. Малашенко*

Глядачам я теж пропоную підвестися зі своїх місць, підняти руки і плескати в долоні, щоб нам усім було зручніше виконувати зарядку.

Учасники танцюють під пісню «Вставай» (гурт «Океан Ельзи»). Глядачі їм ритмічно аплодують.

Малахов. Какой молодец этот Котигорошек, я себя почувствовал молодым и бодрым!

Земна. Рецептами краси та здоров'я поділиться наша гостя — прекрасна Мавка, фея лісова.

Лунає тиха мелодія «Зоре моя вечірня».

Мавка. Здрастуйте, дорогі! Я б залюбки поділилася рецептами, та тільки де ж та краса і гармонія в природі в наші часи?

У Олени брат Іванко
Із ставка напився —
На нещасне козеня
Вмить перетворився!

Де поділась риба?
У ставку — немає...
Друг Омеля задарма
Щуку там шукає!

Урожай із ріпи
Ми дарма чекали,
Літаки над полем
Отруту розкидали!

Колобок не вірить в чудо
І черствіє з горя:
Гамбургери та фаст-фуди
Зараз нині в моді!

Ви рятуйте, люди добрі,
Матінку-природу,
Щоб людському роду
Не було переводу!

*Т. Нікуліна,
М. Малашенко*

Малахов. Эх, что тут скажешь... Нет экологии, нет и крепкого здоровья.

Коцїй. Привіт!

Земна. Ой! Ви жертва жорсткої дієти чи голодування?

Коцїй. Що? Якої ще дієти?

Малахов. Так это же Кащей!

Коцїй. Пробачте, не Кащей, а Чахлик Невмирущий!

Малахов. Неужели вы хотите предложить свой рецепт хорошего здоровья?

Кощій. Записуйте!

Мій рецепт вивчати треба. Ось моя порада!
Добре жити лиш для себе. Друзі — це завада!
Я ніколи не радію, свята уникаю.
Посміхатися не вмю, і зморшок не маю.
Я стрункий, завжди амбітний, зайвого нічого.
Може, я і не привітний, ну і що такого?
Я серйозний чолов'яга, спритний та тямущий,
Може, я для вас і Чахлик, але — Невмирущий!!!

Котигорошок

Чахликів таких не треба ні раніш, ні нині.
Хай життя прекрасним буде в рідній Україні!
Ну-мо, браття, прокидайтесь, боротьба чекає
Проти Змія Трьохголоваго! Хто його не знає?
Він людей завжди штовхає на жажливі вчинки.
Звуть його Тютюн Отруйний, Наркотик та Горілка.
Подолоаємо це лихо! Ми — не поодинокі!
Ми — всі разом, ми козаки, щирі українці!

Т. Нікуліна

Земна. Дуже добре. Мабуть, ми всі скористаємося цими порадами. А зараз шановний Геннадій Петрович розповість, що нам чекати від завтрашнього дня.

Малахов. Завтра третьи лунные сутки. Всем полезно заняться физическими упражнениями. Берегите свое здоровье и здоровье окружающей среды. Откажитесь от пагубных привычек!

Земна. Добре харчуйтеся і вчасно відпочивайте!

Малахов. И не забудьте о хорошем настроении, положительных эмоциях. Доброго вам здоров'яца!

Земна. Доброго вам здоров'я!

Виходять Лаврін, Карпо, Меланія, Оксана та танцюристи. Звучить «Запорозький марш».

Земна. Хай живе і квітне любя Україна!
Карпо. Будемо здорові!
Оксана. Радісні, щасливі!
Малахов. Будет лес зеленый, золотисты нивы!
Меланія. Будуть ріки чисті!
Лаврін. Буде небо синє!
Ведуча. І сади барвисті!
Ведучий. І міцна родина!

*Т. Нікуліна,
М. Малащенко*

Карпо. Кожен обирає свій шлях!

Котигорошок. Наш вибір — здоров'я!

Кощій. Твоє життя — твій вибір!

Усі (*разом*). Доброго всім здоров'я! Здоровенькі були! (*Уклоняються.*)

ЛІТЕРАТУРА

5. Бібік Н. М., Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., Манюк О. І. Основи здоров'я : підручник для 4 класу. — К. : Навчальна книга, 2004. — 143 с.
6. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я. 5 клас : посібник для вчителя. — К. : Алатон, 2005. — 264 с.
7. Методичні рекомендації з проведення тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. — К. : Навчальна книга, 2002. — 47 с.
8. Уроки здоров'я : методичний посібник для вчителів / автор-упорядник С. В. Кириленко. — Х. : Скорпіон, 2004. — 88 с.

Заняття з елементами тренінгу «Підступність „зеленого змія”»

Автори-укладачі: О. М. Касьян, М. П. Малащенко

КОМЕНТАРІ АВТОРІВ

Позакласний захід присвячено проблемі алкоголізму. Викладено питання про причини алкоголізму і сумні наслідки від цієї шкідливої звички. Відомо, що в нашій країні зростають показники вживання алкоголю, і це дає підстави говорити про загрозу моральному і фізичному здоров'ю українського суспільства, зокрема молоді.

Мета: обґрунтувати й довести шкідливість алкоголізму; розкрити негативний вплив алкоголю на фізичне, соціальне, духовне і психічне здоров'я людини; пропагувати здоровий спосіб життя; виховувати почуття власної відповідальності за наслідки ризикованої поведінки.

Обладнання: кросворд «Шкідливі звички»; картка з хімічною формулою синильної кислоти — HCN; картка з малюнком маку; малюнок із внутрішніми органами людини; чотири малюнки зі ступенями алкогольного сп'яніння; опорні схеми «Вплив алкоголю на організм людини», «Людина — алкоголік»; аркуші паперу, ручки, фломастери.

Наше завдання — не лише виховувати в собі правильне, розумне ставлення до питань поведінки, а ще й виховувати правильні звички, тобто такі, коли ми діємо правильно не тому, що сіли й подумали, а тому, що інакше не можемо...

А. С. Макаренко

ХІД ЗАХОДУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

Оголошення теми, постановка завдань

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ УЧНІВ

Розповідь учителя з елементами бесіди

Учитель. На жаль, деякі люди мають шкідливі звички. Найнебезпечніші з них — вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління тощо.

Назвіть причини розповсюдження шкідливих звичок серед підлітків. *(Відсутність уваги до життя дітей з боку батьків, зловживання алкоголем батьками, погіршення матеріальних умов і психологічного клімату, напруженість у стосунках між членами сім'ї, низький рівень загальної культури окремих родин, руйнування структури сім'ї, асоціальна шкала життєвих цінностей, реклама тютюну та алкоголю у ЗМІ, порушення норм громадської поведінки дорослими тощо).*

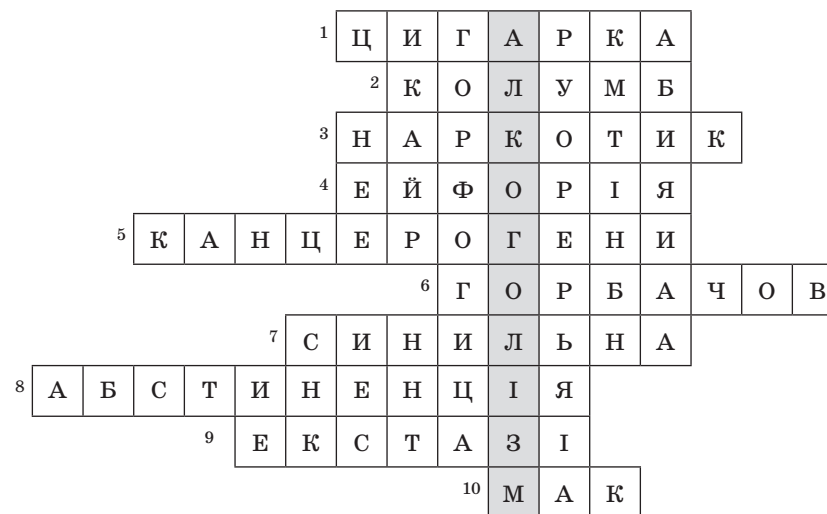
Розв'язання кросворда

Учитель. У попередніх класах ви вже багато чули про шкідливі звички. Тому я пропоную перевірити ваші знання за допомогою цього кросворда *(на дошці кросворд «Шкідливі звички»)*.

По горизонталі:

- Бернард Шоу казав: «У кишені в мого приятеля бікфордів шнур, на одному кінці якого — вогонь, на другому — дурень». Що це таке?
- Хто першим завіз в Європу тютюн?
- Що перекладають із давньогрецької мови як «те, що вводить у стан заціпеніння, отупіння»?
- Як називають піднесений, радісний настрій, відчуття задоволення, спричинені дією наркотичних речовин?

- Як називають хімічні речовини тютюнового диму, що призводять до виникнення злоякісних пухлин?
- Хто з політичних діячів запровадив у Радянському Союзі «сухий закон»?
- Яка кислота знаходиться у тютюновому димі? *(Учитель демонструє картку з хімічною формулою синільної кислоти — HCN.)*
- Як називають фізичний і психічний стан алкоголіків та наркоманів після раптового і повного припинення вживання алкоголю або наркотиків?
- Яку назву має один із новітніх синтетичних наркотиків — амфетамінів?
- Як називають рослину, з якої виготовляють такі наркотики: героїн, морфій, опіум? *(Учитель демонструє картку з малюнком маку.)*



Учитель. Сьогодні ми докладніше поговоримо про алкоголь і алкоголізм, який є соціальною небезпекою. Здорова людина здатна виконувати обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізувати свої фізичні й розумові здібності.

Алкоголь — надзвичайно підступний ворог, який декому заважає самореалізуватися.

Часто в родинях, де є залежні від алкоголю люди, інші члени родини перебувають у так званій співзалежності, тобто відчувають аналогічні соціально-психологічні проблеми. У домі постійно панує атмосфера психологічного дискомфорту.

Робота в парах «Рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній»

Учитель. Алкогольні напої, на жаль, широко рекламують на вулицях міст, у засобах масової інформації. Їм надають різних фруктових смаків, вигадують різні привабливі назви (лонгер, джин-тонік, ром-кола, бренд-кола, шейк).

Учні аналізують рекламу тютюну чи алкоголю, знаходячи «пастки» для молоді.

Учитель. Тисячомильна подорож розпочинається з першого кроку. Так і алкоголізм починається з першої чарки. Найчастіше її випивають саме у підлітковому віці. Одні — з цікавості, інші — задля розваги, з хибного розуміння «престижу», а то й просто так, «для годиться».

Алкоголь належить до групи наркотиків — специфічних отрут. Найбільшою мірою він концентрується в мозку. При легкому сп'янінні зникає напруження, людина розслабляється, заспокоюється. Якщо доза спиртного збільшується, то блокуються центри уваги і самоконтролю. Розвивається стан ейфорії — почуття радості, безпечності, фізичного вдоволення. Цим і приваблює випивка. За ще вищої концентрації алкоголю в крові людина втрачає контроль над м'язами, у неї пригнічується діяльність моторних, рухових центрів мозку. Разом з іншими слабнуть рухові м'язи очей, від чого у п'яного починає двоїтися в очах.

Вплив алкоголю на організм (сп'яніння) відбувається на рівні фізіологічних процесів, які людина не здатна контролювати зусиллям волі, тому під впливом алкоголю людина не може адекватно оцінювати обставини й контролювати свої дії. Уживання алкоголю згубно впливає на мислення, пам'ять, інтелект людини. Змінюється й характер: починають домінувати такі риси, як брехливість, грубість, цинізм, егоїзм, деспотичність. Дуже швидко змінюється й настрій: людина то зворушливо легко захоплюється й розчулюється, то безпричинно впадає у гнів. Її нервова система руйнується, вона вже не в змозі сама боротися з недугою. Тут можуть допомогти лише спеціалісти — наркологи, психіатри.

Але ж погодьтеся: набагато простіше не зробити першого кроку по слизькому шляху, що веде до безодні. Знайома приказка дорослих «Пий до дна!» — це, виявляється, приказка піратів. Вони були грабіжниками і дуже багато пили міцних напоїв. Часто пірати закінчували життя на дні моря. А зараз кажуть, що життя алкоголіка лежить на дні пляшки.

III. МОТИВАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Інформація

Учитель. Хронічний алкоголізм з'явився одночасно з алкоголем, тобто близько п'яти тисяч років тому, коли в Єгипті і Китаї стали робити пиво і вино. Боротися з ним стали ще до появи наукових досліджень на цю тему. Так, наприклад, в Індії і Китаї в перших століттях другого тисячоліття за пияцтво страчували, іноді із застосуванням тортур. У Стародавньому Римі алкоголь могли вживати тільки чоловіки, які досягли 30-річчя. Жінкам пити зовсім заборонялося. А ось рабів, навпаки, поїли дешевим вином, щоб ті були більш податливі та слухняні. Сьогодні бути цими рабами чи ні — ми вибираємо самі.

Робота в групах

Учні об'єднуються у три групи — «Березень», «Квітень», «Травень».

► Завдання

- Записати мотиви вживання алкоголю підлітками.
- Подати відповіді у вигляді схеми.
- 1 група — самоствердження;
- 2 група — символічна участь;
- 3 група — зняття психологічного напруження.

Орієнтовні відповіді:

Мотиви вживання алкоголю підлітками

- ✧ Самоствердження
- ✧ «Тому, що мені це подобається»
- ✧ «Тому, що приємно бути трохи п'яним»
- ✧ «Тому, що мені нудно»
- ✧ «Хочу бути сильним, хоробрим, здаватися дорослішим»
- ✧ Символічна участь
- ✧ Є привід: важливі події, свята, сімейні торжества
- ✧ «Тому, що мої друзі теж п'ють», «Я п'ю за компанію»
- ✧ «Тому, що більшість дорослих п'є»
- ✧ «Для полегшення спілкування з іншими»
- ✧ Зняття психологічного напруження
- ✧ «Щоб бути спокійнішим»
- ✧ «Щоб додати собі сміливості і впевненості»
- ✧ «Щоб було легше розмовляти з людьми»

Інформаційне повідомлення учнів «Поведінка, пов'язана з ризиком для соціального здоров'я» (див. довідковий матеріал 1)

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Інформаційні повідомлення учнів «Вплив алкоголю на організм дитини», «Вода смерті» (див. довідковий матеріал 2, 3)

Розповідь учителя

Встановлено, що алкоголь руйнує всі системи й органи людини (учитель демонструє малюнок з внутрішніми органами людини). Звичайний шлях надходження алкоголю в організм — через шлунково-кишковий тракт. При цьому 20% прийнятого алкоголю всмоктується в шлунку, а решта 80% — у тонкому кишечнику.

Алкоголь, або етиловий спирт, дуже добре розчиняється в жирах і жироподібних речовинах. Тканина головного мозку складається якраз з жироподібної речовини, тому спирт діє головним чином на нервову систему, руйнуючи її основу — клітини головного мозку (нейрони). Відмерлі клітини мозку не відновлюються. Замість мертвої клітини її функції бере на себе уціліла клітина. Проте це не може продовжуватися довго. Наступає такий момент, коли кількість відмерлих клітин стає більшою, ніж уцілілих. У цій ситуації головний мозок не може виконувати призначені йому функції. І коли лікарі-патологоанатоми розкривають череп алкоголіка, то бачать однакову картину — «зморщений мозок», менший в об'ємі, вся поверхня кори якого — у мікрорубцях, випадках структур. Порушується діяльність мозочка, унаслідок чого втрачаються точність і цілеспрямованість рухів. Змінюються мова і почерк — мова стає повільною, втрачає свою плавність; почерк відрізняється нерівними і крупними буквами. Реакція судинно-рухового центра мозку на алкоголь виражається в тому, що відбувається розширення кровоносних судин шкіри. Шкірні покриви набувають червоного, а іноді багрового кольору.

Учитель малює на дошці опорну схему: «Вплив алкоголю на організм людини».

Потрапляючи в кров, молекули етилового спирту впливають на червоні кров'яні клітини, еритроцити, таким чином, що вони злипаються в кетяги крупних розмірів, які вже не можуть рухатися по капілярах різних частин тіла. При цьому організм відчуває кисневий голод (гіпоксію), який сприймається як стан легкого сп'яніння.

Особливо шкідливо впливає етиловий спирт на печінку. Алкогольний цироз печінки — одне з найтяжчих і безнадійних щодо лікування захворювань людини.

Алкоголь істотно впливає на залози змішаної секреції — підшлункову і статеві. Підшлункова залоза в результаті алкогольної дії запалюється, що призводить до порушення її роботи і викликає розвиток панкреатиту і цукрового діабету. Алкогольна імпотенція розвивається у 30–40% чоловіків, що зловживають алкоголем. На цій підставі у них виникають неврози, депресії та інші порушення в діяльності нервової системи.

Систематичне вживання алкоголю веде до прискорення біологічного старіння. Тривалість життя алкоголіка на 15 років менша за середньостатистичну.

Ознайомлення з опорною схемою

Опорна схема: Вплив алкоголю на організм людини



Поступово систематичне вживання алкоголю веде до соціальної деградації особистості. Знижується інтелектуальний потенціал і моральний рівень людини, всі інтереси формуються навколо однієї проблеми — дістати спиртне.

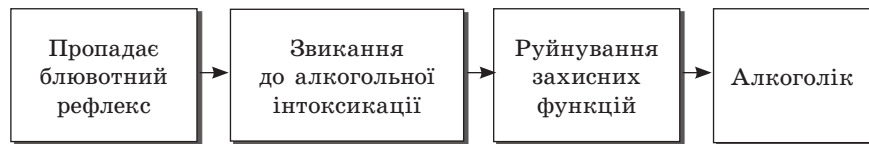
Діти, зачаті в нетверезому стані, і діти алкоголіків народжуються з фізичними вадами, вони повільно ростуть, у них спостерігається розумова відсталість. До речі, про це було відомо ще в сиву давнину. У грецькій міфології богиня Юнона народила від оп'янілого Юпітера кривоногого Вулкана.

Систематичне непомірне вживання алкоголю веде до послідовного розвитку пияцтва і потім — алкоголізму.

Пияцтво — це систематичне вживання спиртних напоїв протягом довгого часу, що завжди супроводиться вираженим сп'янінням. Постійне пияцтво приводить до алкоголізму — хронічному захворюванню. Перш ніж людина стає алкоголіком, у її стані відбуваються послідовні зміни. Починається з того, що пропадає блювотний рефлекс. Це свідчить про звикання організму до алкогольної

інтоксикації і руйнування захисних функцій. Щоб досягти стану сп'яніння, людині необхідно щоразу збільшувати дозу алкоголю. (Учитель малює на дошці опорну схему «Людина — алкоголік».)

Опорна схема: Людина — алкоголік



► Стадії алкоголізму:

1. *Початкова* — характеризується формуванням психологічної залежності від спиртних напоїв. Людина починає пити часто, з приводу і без, збільшуючи дозу. У неї звужується коло інтересів, життя стає монотонним і нудним. Проте вона зберігає свідомість своєї провини, уникає розмов про свій потяг до спиртного.
2. *Критична* — втрата контролю над собою після першого ж ковтка алкоголю. Прагнення знайти виправдання своєму п'яцтву. Людина звинувачує оточуючих у своїх бідах. Спостерігаються часті запої, її друзями стають випадкові товариші по чарці.
3. *Хронічна* — характеризується деградацією особистості і руйнуванням здоров'я. У людини настає алкогольне безумство, що супроводиться епілепсією, гіпертонією, психічними розладами, безсонням тощо

Інтоксикація (лат. in — у, всередину + грец. toxikon — отрута) — отруєння організму шкідливими речовинами. Якщо вжити значну кількість алкоголю, може виникнути алкогольне отруєння. Його ознаки — збуджений або, навпаки, депресивний стан, підвищення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, запаморочення, нудота і блювота.

У цьому випадку потерпілому необхідно надати допомогу:

- 1) укласти на бік і очистити дихальні шляхи;
- 2) дати понюхати тампон, змочений у нашатирному спирті;
- 3) промити шлунок;
- 4) покласти на голову холодний компрес.

Алкогольне отруєння зазвичай розподіляють на ступені щодо впливу на організм. У легкому ступені сп'яніння спостерігають легке збудження, підвищену рухову активність (учитель демонструє малюнок 1). Людина, що вжила алкоголь, стає балакучою, рухливою. За середнього ступеня спостерігають сильне психічне

збудження, порушення координації рухів і початкову фазу потьмарення свідомості (вчитель демонструє малюнок 2). Порушення мислення стає причиною скоєння п'яним бійок, крадіжок, спроб самогубства. Тяжкий ступінь сп'яніння характеризується появою симптомів глибокого отруєння алкоголем — настає непритомний стан, якому можуть передувати запаморочення, нудота, блювання, значне порушення координації рухів (учитель демонструє малюнок 3). Непритомний стан — алкогольна кома — часто призводить до смерті. Її ознаки такі: хворий не реагує на оклик, дотик, больові подразнення (учитель демонструє малюнок 4). Може заснути на вулиці, у холодну пору року замерзнути, захлинутися блювотною масою.

V. ВАЛЕОЛОГІЧНА ПАУЗА

1 Вправа «Чебурашка»

Зраз у вас є можливість переконатися, яку користь ви надавали один одному в дитинстві, смікаючи іменник за вуха. Пригадайте, як це було?

Форма вушної раковини дивно схожа на людський ембріон. На ваших вушках є інформація про всі внутрішні органи, весь організм. Зараз ми з вами масажуватимемо це скупчення біологічно активних точок. Кажучи інакше, масажуватимемо все тіло. (Виконують самомасаж вушних раковин.)

Беремо за вуха зверху і тягнемо вгору і трохи назад. Легке розслаблення. Потім ще трохи вище і назад. Легке розслаблення. Потім ще тягнемо... Тепер аналогічні рухи, але вниз і трохи назад... І ось ми з вами вже трішки схожі на Чебурашку.

2 Вправа «Гарбуз»

Уявіть собі, що голова — це гарбуз, а шия — хвостик від гарбуза. Обертаємо гарбуз навкруги хвостика (плавні колові рухи головою).

3 Вправа «Тримай рівновагу!»

Після тренування вестибулярного апарату на вас чекає складне випробування. Станьте прямо, руки — в сторони. Заплющте очі. Стоячи на лівій нозі, підніміть праву ногу, зігнуту в коліні, вперед і тримайте рівновагу протягом однієї хвилини. Намагайтеся не хитатися і не сходити з місця. Теж саме, стоячи на правій нозі.

Навіть абсолютно тверезій людині це нелегко зробити. А тепер уявіть, як складно тому, хто часто вживає алкоголь, тримати своє тіло у вертикальному положенні, йти рівно, не падати. Коли

алкоголік іде вулицею, його відразу можна впізнати за характерною манерою пересування, неадекватною поведінкою, різкими або, навпаки, занадто повільними рухами.

4 **Оздоровчий прийом цигун «Дістати носки ніг»**

Учитель. Пропоную ознайомитися із вправою на розвиток рівноваги й гнучкості, яку людина в стані алкогольного сп'яніння виконати не зможе, бо не втримається на ногах і впаде. А ви, я впевнена, виконаєте її без зайвих зусиль.

Стати рівно, спина пряма. Повільно нахилити тулуб уперед, намагаючися дотягнутися пальцями рук до підлоги. Слідкувати за тим, щоб ноги в колінах не згиналися. Вправа виконується 7 разів.

Діставання носків ніг можна виконувати вдома, сидячи на підлозі. Вправа сприяє зміцненню поперека, збільшує рухливість суглобів.

VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ, СИСТЕМАТИЗАЦІЯ І КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ УЧНІВ

Робота в парах

► *Спростуйте міфи:*

- ✧ «Алкоголь — продукт харчування»
- ✧ «Вино містить багато корисних речовин»
- ✧ «Випивати на свято — багатівікова традиція»
- ✧ «Алкоголь зігріває, допомагає під час застуди»
- ✧ «Алкоголь знімає нервову напругу, підвищує апетит»

Робота в групах

Учні об'єднуються в три групи — «Сильні», «Веселі», «Активні».

Учитель. Якщо люди знають про небезпечність алкоголю, чому ж вони тоді починають його вживати? Серед причин можна виділити: економічні, психологічні, соціальні. Я пропоную вам записати причини вживання алкоголю:

1 група — економічні:

- ✧ низький матеріальний стан;
- ✧ погані умови праці;
- ✧ втрата роботи;
- ✧ наявність «вільних» грошей.

2 група — психологічні:

- ✧ самотність;
- ✧ не щастить у житті;

- ✧ бажання відчувати себе дорослим, незалежним;
- ✧ занижена самооцінка.

3 група — соціальні:

- ✧ реклама (наприклад, сильні, засмагли хлопці протягують алкогольний напій після спільної важкої роботи або під час перегляду спортивних змагань);
- ✧ сім'я (якщо в сім'ї є місце алкоголю, це значно підвищує ризик виникнення у дітей шкідливих звичок);
- ✧ сімейні драми; вплив друзів.

Завдання для 1-ї групи. Записати негативні наслідки вживання малої, середньої, великої дози алкоголю.

Завдання для 2-ї групи. Записати негативні наслідки зловживання алкоголем для різних суспільних відносин (деградація особистості, руйнування сім'ї, дитяча злочинність тощо).

Завдання для 3-ї групи. Написати заходи для попередження вживання алкоголю.

► *Обговорення роботи в групах*

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

Відповіді на запитання

- ♦ Як алкоголь впливає на діяльність мозочка?
- ♦ Чому шкірні покриви алкоголіка набувають червоного, а іноді багрового кольору?
- ♦ Як молекули етилового спирту впливають на еритроцити?
- ♦ Які ознаки алкогольного отруєння?

Підсумкове завдання (у колі)

Назвати свою причину (або декілька), за якої краще не вживати алкоголь.

«Мозковий штурм»

- ♦ Які почуття в оточуючих викликає людина у стані алкогольного сп'яніння?
- ♦ Яким чином рекламі алкоголю вдається маніпулювати свідомістю людей?
- ♦ Чому молодят на весіллі не можна пити і чому не можна вживати алкоголь вагітним жінкам або під час грудного вигодовування немовлят?

Висновок. За кількістю жертв алкоголь є найнебезпечнішим наркотиком! Наркоманія — важка хвороба, яка стає причиною

інвалідності або смерті в молодому віці. Підлітки, які вживають спиртні напої, наркотики, часто хворіють, стають дратівливими, злими, зухвалими у сім'ї, втрачають контакт зі своїми однолітками, заводять сумнівні вуличні знайомства, порушують спокій у громадських місцях, скоюють злочини. Перш ніж брати чарку до рук, подумайте, чи варто заради хвилини примарного задоволення губити здоров'я, щастя, ризикувати життям.

Релаксація

► Вправа «Погані звички — у сміття!»

Учитель. Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? Яких звичок ви хотіли б позбутися? Запишіть їх на аркушиках і викиньте у кошик для сміття.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Братусь Б. С., Сидоров П. И.* Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 144 с.
2. *Вайнер Э. Н.* Валеология : учебник для вузов. — 3-е изд., испр. — М. : Флинта : Наука, 2005. — 416 с.
3. *Куинджи Н. Н.* Валеология : Пути формирования здоровья школьников : методическое пособие. — М. : Аспект Пресс, 2001. — 139 с.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

ПОВЕДІНКА, ПОВ'ЯЗАНА З РИЗИКОМ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Існує ризик для соціального здоров'я, пов'язаний із формуванням шкідливих звичок. Наприклад, якщо в найближчому оточенні часто вживають алкоголь, підліток так само може до цього звикнути. Чим це йому загрожує із соціальної точки зору?

Насамперед, соціальними є самі причини, через які підліток починає пити. Мотивами першого вживання алкоголю зазвичай стають традиційні приводи: свято, родинні урочистості, гості, вечірка, день народження. Окрім того, незрідка п'ють тому, що «незручно було перед друзями», «друзі вмовили», «за компанію», «для хоробрості», «для веселощів» і навіть «просто так, із нудьги». Отже, приймаючи рішення, багато хто не замислюється про його наслідки. Завдяки цьому починає формуватися пияцтво як тип поведінки, що часто призводить до правопорушень.

У підлітків може виникнути ситуація, коли втрачається інтерес до пізнавальної діяльності, їм стає нудно. Аби позбутися цієї нудьги, вони час від часу починають вживати алкоголь. І тоді

виникає зачароване коло. Підлітки, які вживають спиртне, майже не займаються громадською діяльністю. Неодмінним елементом їхнього дозвілля стає алкоголь, а це є ознакою соціального нездоров'я.

Це проявляється в порушенні психіки, адже алкоголь сповільнює циркуляцію крові в судинах мозку, спричинюючи постійний кисневий голод його клітин. Усе це позначається на соціальному здоров'ї. Життя родини, в якій є алкоголік, перетворюється на страхіття. До того ж, коли алкоголь уживають часто, то шукають такий, що коштує дешевше. Алкогольна продукція, яку виготовляють недержавні підприємства, зазвичай містить велику кількість отруйних речовин. Її вживання нерідко призводить до отруєнь і навіть смерті людини.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ

Вплив алкоголю на юний організм набагато страшніший, ніж на організм дорослої людини. У дитячому і підлітковому віці ще не завершилося формування організму. У печінці відсутній спеціальний фермент — алкогольдегідрогеназа, що розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Ось чому вживання дитиною навіть незначної кількості алкоголю може призвести до дуже небезпечних наслідків. В організмі дитини алкоголь швидко розноситься кров'ю і концентрується в мозку. Невеликі дози спиртного спричиняють у дітей сильну негативну реакцію, порушення психіки, важкі симптоми отруєння. Унаслідок одного сильного сп'яніння гине 20 тис. клітин головного мозку, які більше не відновлюються.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 3

«ВОДА СМЕРТІ»

Із прадавніх часів алкоголь називають викрадачем розуму. Історія не зберегла для нащадків ім'я першої людини, яка відкрила світові алкоголь. Однак археологічні дослідження переконливо доводять, що властивості алкоголю були відомі людям ще за часів первісного суспільства. Винахідники спирту, ймовірно, були настільки вражені його незвичайними властивостями, що дали йому поетичну назву «алкоголь» (ніжний, благородний). Деякі алхіміки охрестили його «вогненною водою» або «водою життя», позаяк

людина після її вживання відчувала себе молодою, здоровою, ставала веселою, жвавою. Однак незабаром прийшло розчарування: «вода життя» зло пожартувала над своїми прихильниками. Свідомість виявилася задурманеною, а блаженство — несправжнім, уявним. І тоді вчені та лікарі перейменували алкоголь на «воду смерті».

У Стародавньому Єгипті був звичай під час бенкету ставити на край святкового столу скелет, увінчаний поховальними прикрасами, щоб нагадувати присутнім про необхідність дотримання міри у вживанні спиртного.

У Спарті, за законом Лікурга, було прийнято раз на рік напувати рабів доп'яну і показувати їх у стані сп'яніння юнакам, щоб викликати в них огиду до пияцтва.

На жаль, нині вигляд окремих громадян, що лежать п'яні під парканом, не завжди справляє належний вплив на юнаків.

Нерідко чуєш від наших ровесників, що спиртне, мовляв, позбавляє скутості або сором'язливості, допомагає забути про якісь неприємності, зняти нервові напруження. Декого приваблює саме відчуття сп'яніння, схоже на ейфорію. Для інших вагомим є бажання видаватися дорослішими, так би мовити, бути «своїм» у компанії людей, старших за віком.

Але ж усього цього можна досягти іншими засобами, які не шкодять ні здоров'ю, ні здоровому глузду, не нівечать нічийх доль. А от за «приємності», які дарує алкоголь, доводиться сплачувати дорогою ціною. Можна згадати слова Л. М. Толстого: «Вино губить тілесне здоров'я, розумові здібності, губить добробут сім'ї і, що найжахливіше, губить душу людей та їх нащадків».

Визначний філософ Сенека свого часу дуже влучно сказав, що пияцтво — це добровільне божевілля. Не дивно, що переважна більшість правопорушень, злочинів, травм, катастроф, аварій є наслідком перебування людини в стані сп'яніння. Зловживання алкоголем є супутньою причиною 60 % нещасних випадків і більше ніж 70 % ДТП.

Для людей алкоголь дуже небезпечний. Ф. Достоєвський справедливо зауважив, що горілка перетворює людину на тварину.

Учені проводили такі дослідження: у трьох годівничках годували дев'ять крільчих. У першу годівничку насипали цукру, у другу — налили молока, у третю — вина. З першої годівнички їла одна крільчиха, з другої — теж одна, а біля третьої точилася бійка. Вино сподобалося крільчихам. Вони хотіли пити його, при цьому верещали, кусали одна одну. З часом усі крільчихи народили кроленят. У тих, які пили вино

з третьої годівнички, народилися мертві, спотворені дитинчата без вушок і без лапок.

В Індії слонам домішали до їхнього корму спиртне, після чого вони почали ревти, бігати, руйнувати будинки, перекидати автомобілі, навіть виривати з корінням дерева. Отже, алкоголь негативно впливає як на людей, так і на тварин.

Пияцтво — аморальне явище, воно позбавляє людину гідності, робить тягарем для суспільства. Бажаю, щоб на вашому життєвому шляху ви не зустрічалися із «водою смерті».

Тренінг «Знай свої права»

Н. І. Будник, М. П. Малашенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Права людини є природною приналежністю, невід'ємною властивістю кожного члена суспільства з моменту його народження. Саме завдяки здійсненню прав і свобод проявляється унікальність особистості, розкриваються творчі здібності і можливості кожної людини, що вирішальним чином відбивається на розвитку суспільства в цілому.

Більшість населення України не має чіткого уявлення про особисті права дітей, важливі міжнародні документи щодо захисту цих прав. Порушити права дітей легко, бо історично склалося, що їхні права порушувалися завжди, до дітей не ставилися як до самостійної особистості. На жаль, багато дорослих не вважають за потрібне і раз визнавати ці права. Вони звикли до старих канонів виховання і бояться великої відповідальності.

Часто батьки не замислюються, що деякими своїми вчинками дискримінують права дитини. І дітям, і дорослим буде корисним знати, у яких випадках права дитини порушуються.

У середній школі діти продовжують ознайомлення з певними правилами, нормами і законами, якими регулюють стосунки у суспільстві. Також розглядають питання щодо реалізації прав дитини, які зазначені в Конвенції ООН. У цьому документі стверджується, що громадянські, політичні, економічні, соціальні, культурні права дітей є важливими, рівнозначними і взаємозалежними. Діти через

свою вразливість потребують особливої турботи й охорони. Права поширено на всіх дітей без винятку. Кожна дитина має беззаперечне право на життя. Держава зобов'язана забезпечити виживання і розвиток юних громадян, дбати про розвиток усіх складових здоров'я.

Тренінг дає можливість учням ще раз пригадати свої права, затверджені у Конвенції ООН прав дитини, з'ясувати, як постраждає їх здоров'я, якщо порушити ці права.

Мета: ознайомити з правовими документами міжнародного та національного виховання, спрямованими на збереження здоров'я дитини; формувати свідоме ставлення до здорового способу життя; навести приклади використання практичних навичок щодо застосування прав та обов'язків у школі та позаурочний час.

Обладнання: фломастери, аркуші паперу; різнокольорові стікери, вирізані у формі силуету хлопчика та дівчинки (їх кількість дорівнює кількості дітей у класі); плакат із витягом із Конвенції ООН про права дитини; плакат із малюнком «сонечка» без «промінців», жовті паперові «промінці»; старі ілюстровані журнали, скетч, ножиці, клей.

ХІД ТРЕНІНГУ

I. ЗНАЙОМСТВО

Учитель пропонує назвати своє ім'я та пояснити, за якими ознаками кожен із присутніх є громадянином України. Наприклад: «Я, Наталя, громадянка України, тому що... (про моє здоров'я турбується держава...; або тому, що я маю можливість отримати освіту, тощо)».

II. ОГолошення теми

Вступне слово вчителя

Громадянин України повинен дбати про своє здоров'я, тому що саме свідоме ставлення до розвитку всіх складових здоров'я сприяє вихованню особистості. Діти — майбутнє нації, і здоров'я дитини — це здоров'я нації, тому турбота держави про дотримання деяких правових норм та правил є невід'ємною складовою виховання та формування здорового способу життя.

III. виявлення очікувань

- ♦ Як тільки дитина народилася, яке право в неї вже є? (*Право на ім'я*)
- Учням роздають стікери, вирізані у формі силуетів хлопчика та дівчинки. Пропонують написати на відповідному стікері своє

ім'я та прикріпити його праворуч того положення на плакаті з витягом із Конвенції про права дитини, яке є найважливішим для них. Очікування бажано озвучити.

IV. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1 Мозковий штурм

- ♦ Яких життєвих правил повинен дотримувати кожен громадянин України, щоб його здоров'я було добрим?

Учням роздають вирізані з жовтого паперу «сонячні промінці», на яких вони пишуть свої пропозиції. Кожен виходить до дошки, озвучує те правило, яке пропонує, та закріплює скетчем «промінець» навколо «сонечка», яке намальовано на плакаті.

► Обговорення

2 Робота в парах

Учитель пропонує обговорити, як взаємозв'язані права з Конвенції прав дитини із здоров'ям (на вибір):

право на:

- ✧ життя, виживання, здоровий розвиток дитини;
- ✧ ім'я та громадянство;
- ✧ надання медичної допомоги;
- ✧ повноцінне харчування;
- ✧ батьківське піклування;
- ✧ освіту;
- ✧ відпочинок;
- ✧ набуття громадянства;
- ✧ висловлювання своїх думок;
- ✧ свободу думки, совісті, релігії;
- ✧ захист від дискримінації;
- ✧ таємницю кореспонденції

.....

Учитель може роздати записані на папірцях «права». Також учням пропонують малюнком або схематичним зображенням проілюструвати свої коментарі. Можна використати журнали, в яких діти знайдуть доцільну інформацію, і створити колаж. Наприклад, пояснюючи взаємозв'язок права на відпочинок зі здоров'ям, вирізати із журналу фотографії або малюнки, на яких зображені діти, які грають у футбол, катаються на велосипеді тощо. Учні пояснюють, що право на відпочинок дозволяє розвивати фізичне здоров'я.

3 Руханка «Сонячне коло»

Учні співають пісню «Солнечный круг» (автори — Л. Опанін, А. Островський), імітуючи рухами дії, про які йдеться (1-й куплет та приспів).

Солнечный круг,
Небо вокруг —
Это рисунок мальчишки.
Нарисовал он на листке
И подписал в уголке:
Пусть всегда будет солнце,
Пусть всегда будет небо,
Пусть всегда будет мама,
Пусть всегда буду я!

- ♦ Про які права йдеться в цій пісні? (*Право на життя, право на життя разом із батьками.*)

4 Керована дискусія

У дитинстві всі читали казки.

— Назвіть, які вам казки запам'яталися.

Учитель записує назви казок на дошці.

Залежно від кількості згаданих казок та кількості учнів дітей об'єднують у групи та пропонують з'ясувати, які права героїв тієї чи іншої казки були порушені і чи порушувалися вони взагалі? Також кожній групі пропонують «заримувати» правила, про які йдеться у казці.

Наприклад:

- ♦ казка «Попелюшка» — порушено право на відпочинок:

На відпочинок право маю,
Тому на бал я поспішаю;

- ♦ казка «Морозко» — порушено право на життя, право на батьківське піклування:

Конвенція право дитині дала:
Щоб все було добре — потрібна сім'я;

- ♦ казка «Дюймовочка» — порушено право на батьківське піклування:

«Кожна сім'я — це частина держави»,—
Сказав Аристотель колись в давнину.
Родину всі діти Землі хочуть мати,
Бо мають права на щасливу сім'ю;

- ♦ казка «Хлопчик-мізинчик» — порушено право на турботу про інвалідів дитинства:

Інваліди дитинства теж мають права —
Піклування, освіти і гідне життя;

- ♦ казка «Чиполліно» — порушено право на свободу, на недоторканість житла, на захист від усіх форм експлуатації:

Мое житло недоторканне,
Я знаю всі свої права.
Від експлуатації, дискримінації
Держава також захищає.

Можливо, що в кожній казці діти знайдуть не одне порушення прав.

- ♦ Чи порушуються у наш час права дітей в Україні?

Передбачувані відповіді дітей

Так, порушується право на:

- ♦ життя, коли мати залишає на вулиці народжену дитину;
 - ♦ батьківське піклування і турботу та достатнє здорове харчування — коли батьки пиячать або ведуть аморальний спосіб життя;
 - ♦ медичну допомогу, коли в батьків не вистачає коштів, щоб заплатити за складну операцію;
 - ♦ на розваги — особливо в сільській місцевості, де розваги для дітей обмежені або їх узагалі немає;
 - ♦ захист від сексуальної експлуатації — коли дітей примушують займатися проституцією та використовують для виготовлення порнографічної продукції;
 - ♦ на захист від насильства — діти стають жертвами зґвалтування;
 - ♦ освіти — багато дітей не можуть навчатися там, де вони бажають, бо батьки не можуть заплатити за навчання, тощо.
- Учитель дякує за дискусію.

V. ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

Вправа «Відкритий мікрофон»

— Закінчуючи тренінг, пропоную продовжити фразу: «Я буду дотримуватися права на..., тому що воно сприяє розвитку здоров'я...»

Учитель звертається до очікувань.

— Якщо у когось змінилося уявлення, що саме те право, яке було виділене на початку уроку, не є головним щодо збереження та розвитку здоров'я, то можна свій стікер перенести ліворуч до того права, яке найбільш сприяє формуванню здорового способу життя.

VI.ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНІНГУ

Учням пропонують підвестися, взятися за руки та разом сказати:

— Усім здоров'я я бажаю,
Бо на нього право маю!

До побачення!

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є.* Основи здоров'я : книга для вчителя. — К. : Генеза, 2005.
2. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я : посібник для вчителя. — К. : Алатон, 2005.
3. *Конвенція ООН про права дитини.*

9 КЛАС

Орієнтовний план тижня здоров'я для 9-го класу

Дні тижня	Назва заходу	Місце проведення	Відповідальний(-і)	Примітка
Понеділок	КВК «Дорожче за золото»	Актова зала	Учитель основ здоров'я, класні керівники	Глядачі — учні 7–8 класів
Вівторок	Тренінгове заняття «Правда і міфи про наркотики»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, учні-доповідачі	
Середа	Тренінгове заняття «Як протистояти наркотичній залежності?»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, соціальний педагог або психолог	
Четвер	П'єса «Суд над шкідливою звичкою»	Актова зала	Педагог-організатор, учні — дійові особи п'єси	Глядачі — учні 7–8 класів
П'ятниця	Тренінг «Уперед, до успіху!»	Кабінет	Учитель основ здоров'я, класний керівник або психолог	

КВК «Дорожче за золото»

Автор-укладач: В. О. Слюніна

Мета: закріпити знання правил пожежної безпеки, дорожнього руху; пропагувати здоровий спосіб життя; учити боротися з поганими звичками; розвивати мовлення, логічне мислення, спритність, увагу, спостережливість.

Обладнання: плакат «Здоров'я дорожче за золото»; дві картонки, два стільці; аркуші зі словом «автомагістраль», чисті аркуші, кулькові ручки; технічні засоби для музичного супроводу.

Випереджувальне завдання командам: підготувати назву, емблему, гасло, прислів'я та приказки за темою «Безпечне життя».

ХІД ГРИ

Ведучий. Клуб веселих і кмітливих вітає вас. Сьогодні зустрічаються команди «ЗСЖ» та «Екстрим». Капітани команд (*називає прізвища та імена капітанів*). Зустріч оцінює журі у складі (*представляє журі*).

Необхідна умова — на всі запитання після обговорення відповідає або капітан, або представник від команди. А зараз дізнаємося, які ж гасла обрали собі команди 9-А і 9-Б класів.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ КОМАНД

1-й конкурс. «Розминка»

Ведучий. Із командами й журі познайомилися. Тепер — «Розминка». Я по черзі ставитиму запитання командам. На обмірковування — 30 секунд. Тема розминки — «Здоровий спосіб життя». За кожен правильну відповідь — 1 бал.

► «ЗСЖ»

1. З якого віку можна палити та вживати спиртні напої? (*Бажано зовсім не палити й не вживати спиртного.*)
2. Чому дітям до 15 років не можна займатися важкою атлетикою? (*До цього віку йде активне формування скелета.*)
3. Навіщо для профілактики ангіни та нежиті роблять прохолодні ванни для ніг? (*Нервові закінчення стопи й носоглотки пов'язані.*)
4. Назвіть принципи загартовування — три «П». (*Постійно, поступово*)

5. Якими видами спорту слід займатися для формування постави? (*Плавання, гімнастика, легка атлетика, фігурне катання*)

► «Екстрим»

1. Назвіть комах-індикаторів відсутності в людини навичок гігієни. (*Блохи, воші*)
2. На що хворіють товстуні? (*Ожиріння, хвороби суглобів, гіпертонія, плоскостопість, цукровий діабет, панкреатит, холецистит*)
3. Скільки годин на добу повинна спати людина? (*Дорослий — 8 годин, підліток — 9–10 годин, дитина — 10–12 годин.*)
4. Яка приказка вчить нас правильного режиму харчування? (*Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогові.*)
5. Хто такі «сови» та «жайворонки»? (*Це люди з різними біологічними ритмами: «сови» пізно лягають спати і пізно прокидаються, а «жайворонки» — навпаки.*)

Ведучий. Журі оцінює 1-й конкурс.

Виступ журі.

2-й конкурс. «Вірю — не вірю»

Ведучий. А ми продовжуємо КВК. Конкурс називається «Вірю — не вірю». Я ставлю по два запитання командам, а вони мають сказати, чи вірять у те, що я скажу, чи ні. Правильна відповідь — 2 бали, 30 секунд на обмірковування.

► «ЗСЖ»

1. Лікарі й психологи з Англії й Швеції встановили, що скандальний характер передається у спадок. А спілкування з доброзичливими людьми — найкращі ліки від усіх хвороб. (*Вірю*)
2. Японські вчені вважають, що дитина, яка зазнає в підлітковому віці багато розчарувань, незгод, тобто стресових ситуацій, у майбутньому зросте дуже сильною, вольовою людиною. (*Не вірю*)

► «Екстрим»

1. В американських лікарнях з грудня 1999 практикують плачетерапію. Доведено, що сльози знімають нервову напругу. Телебачення Лос-Анджелоса постійно показує програми, від яких людина гучно й довго плаче. Ці програми спеціально підготовлені для пацієнтів лікарень та санаторіїв.

А в Нью-Йорку з'явилися гуртки гучного плачу, заняття в яких проходять під наглядом лікаря. *(Не вірю)*

2. За рік в організмі людини, яка викурює пачку сигарет протягом дня, накопичується близько літра шкідливих смол. *(Вірю)*

Ведучий. Слово надаємо журі.

Виступ журі.

3-й конкурс. «Болото»

Ведучий. А тепер трохи фізичних вправ. Оголошуємо спортивний конкурс «Болото». Уявіть, що ви потрапили в болото, тому пересуватися доведеться «по купинах»: дві картонки в руках учасника команди — це дві купини. Пересуваючи картонки з місця на місце, необхідно йти, наступаючи тільки на них. Команди шикуються в колону по одному. Перед ними намальовано риску *(крейдою)*. На відстані 7–10 м навпроти стоїть стілець. Перший у колоні біжить до стільця, оббігає його й повертається до команди. Картонки передає наступному гравцеві. Перемагає та команда, яка першою перетне болото. За цей конкурс — 3 бали.

Ведучий. Слово надаємо журі.

Виступ журі.

4-й конкурс. «Літературна вікторина»

Ведучий. Наступний конкурс — «Літературна вікторина». Переможе команда, яка пригадає найбільше назв казок, де порушення основ безпеки життєдіяльності призвело до сумних наслідків. Пояснити чому. За кожну названу казку — 1 бал.

1. «Колобок» — надмірна довіра до незнайомих.
2. «Вовк та семеро козенят» — не відчиняй двері чужим.
3. «Лисиця та глечик» — перш ніж щось зробити, подумай.
4. «Сестриця Оленка та братик Іванко» — слухайся старших.
5. «Снігова королева» — не можна чіпляти санчата за транспорт, що йде попереду.

Ведучий. Слово надаємо журі.

5-й конкурс. «Стреси»

Ведучий. Лихо ХХ століття — стрес, на жаль, не залишив нас і в новому тисячолітті. Відома фраза «Усі хвороби від нервів» набуває більш глибокого змісту. Кожному з нас знайоме почуття страху: в очікуванні серйозної розмови, екзамену, публічного виступу, коли необхідно вирішити важливе питання, від якого дуже багато залежить, коли серйозно хворіє хтось із близьких тощо.

Стрес — стан напруження, який виникає в організмі під сильним впливом. Стрес — це реакція організму на зовнішні подразники. Багато з нас позбавлені емоційного спокою через незнання того, як підтримувати емоційну рівновагу.

У боротьбі з труднощами сподіватися головним чином слід на себе. «Стрес — це не те, що з вами трапилося, а те, як ви це сприймаєте», — казав Ганс Сельє, «батько» теорії стресу. Про стрес і боротьбу з ним ми говорили на уроках з основ здоров'я. Як ви засвоїли цей матеріал і чи навчилися долати стресові ситуації, покаже нам 5-й конкурс.

Ви відповідаєте тільки «Так» чи «Ні». Кожна правильна відповідь — 1 бал.

► «ЗСЖ»

1. Стрес є причиною багатьох хвороб. *(Так)*
2. Депресія — таку назву має поганий настрій людини. Вона дуже швидко минає, не маючи ніякого впливу на емоційне здоров'я людини. *(Ні)*
3. Стреси зміцнюють серцево-судинну систему, стимулюючи її роботу почерговим звуженням і розширенням судин. *(Ні)*
4. Американські вчені для зняття стресу радять 2–3 рази на добу гучно стогнати хвилин 10–15, а японські вчені — кожну годину кілька разів від душі позіхати. *(Так)*
5. Стрес знижує рівень норадреналіну (гормону страху й агресії). *(Ні)*

► «Екстрим»

1. Люди стають менш роздратованими, коли нюхають мандарини. *(Так)*
2. Молодь країн Заходу у захваті від останньої джинсової новинки — штанів із мідною ниткою. Кажуть, що це не просто гарно та зручно, але ще й корисно для здоров'я — мідний біокорсет покращує травлення та стан шкіри, знімає стрес й усуває судинні патології. *(Так)*
3. Стрес буває позитивний (приносить користь організму). *(Так)*
4. Захисним силам організму потрібні 10 хвилин сміху кожну годину. *(Ні)*
5. Стрес є наслідком депресії. *(Ні, навпаки)*

Ведучий. Слово надаємо журі. Тепер ми можемо підбити проміжні результати та дізнатися, скільки ж балів уже набрали команди.

Виступ журі.

6-й конкурс. Домашнє завдання

Ведучий. У 6-му конкурсі ми перевіримо домашнє завдання, яке має назву «Безпечне життя». Команда, яка дібрала найбільшу кількість прислів'їв та приказок, отримує 5 балів; друга команда, відповідно, 4 (або 3–1) бали залежно від кількості прислів'їв.

Команди називають прислів'я та приказки за темою «Безпечне життя».

Ведучий. Слово надаємо журі.

Виступ журі.

7-й конкурс. Про що йдеться в пісні (під музичний супровід)

Ведучий. Наступний конкурс — «Про що йдеться в пісні». Пропонуємо вам уривки з популярних пісень (*не більш ніж один куплет*). Спробуйте відповісти на запитання. Кожна правильна відповідь — 3 бали.

1 «Крылатые качели» (муз. Є. Крилатова)

- ♦ Яких правил слід дотримувати, щоб зробити це захопливе заняття безпечним? (*Гойдаючись, не забувати триматися руками. Охочий погойдатися наступним повинен стояти тільки збоку від стовпа. Не можна підходити до гойдалки спереду та ззаду.*)

2 «Собака бывает кусачей»

- ♦ Назвіть правила поведінки з тваринами. (*Не можна гладити незнайомих тварин. Коли тварина їсть, не можна підходити до неї і віднімати корм. Не можна турбувати тварин, коли вони оточені дитинчатами. Не можна піднімати руки, якщо перед вами собака в загрозовій позі. Не слід тікати в разі зустрічі з незнайомою твариною, краще замерти на місці.*)

3 «Ливень» (О. Маршал)

- ♦ Про яке стихійне лихо співається? Назвіть відомі вам природні катастрофи? (*Смерч, ураган, цунамі, землетрус, зсув, сіль, посуха, мороз, ожеледиця, повінь*)

4 «Течет река Волга»

- ♦ Яких правил поведінки слід дотримувати, відпочиваючи на водоймі? (*Не можна купатися одному, без старших. Купатися можна тільки в добре відомих для купання місцях. Не можна пірнати, стрибати у воду в незнайомому місці, запливати за буйки. Не можна, купаючись, впливати до судноплавних*

місць, навіть до невеликих човнів. Небезпечно пустувати на воді, «топити» іншого, навіть жартома, відпливати далеко від берега на надувних матрацах, кругах, човнах.)

Ведучий. Слово надаємо журі.

Виступ журі.

8-й конкурс. Конкурс капітанів

Ведучий. На черзі в нас 8-й конкурс — традиційний «Конкурс капітанів». За 2 хвилини капітанам необхідно скласти якомога більшу кількість слів зі слова «АВТОМАГІСТРАЛЬ». Слова не повинні повторюватися. У кого буде найбільше таких слів, той і переможе. Кожне слово — 1 бал.

9-й конкурс. «Гонитва за лідером»

Ведучий. Зараз надійшов час провести 9-й конкурс — «Гонитва за лідером». Відповідати може вся команда. Спочатку я ставлю запитання тій команді, яка відстає. Серйозних і жартівливих запитань 25. Кожна правильна відповідь — 1 бал. Чим більше правильних відповідей, тим більше балів можна заробити в цьому конкурсі. Тема — «Дорожній рух».

► «ЗСЖ»

1. Форма заборонного знака. (*Коло*)
2. Ледар у автомобілі. (*Пасажир*)
3. Пристрій для зупинки машини. (*Гальмо*)
4. Офіційне ім'я «зебри». (*Пішохідний перехід*)
5. Те, що завжди просять пред'явити інспектори ДАІ. (*Права*)
6. Транспорт на повідку. (*Тролейбус*)
7. Бита, яку бояться водії. (*Жезл*)
8. Випромінювач світла в темному царстві. (*Фара*)
9. Кругла дірка в дорозі, прикрита або не прикрита металевою кришкою. (*Люк*)
10. Тверде покриття дороги. (*Асфальт*)
11. Переїзд через річку. (*Міст*)
12. Чарівний ліхтар. (*Світлофор*)
13. Процес переміщення транспорту й пішоходів. (*Рух*)
14. «Диригент» на дорозі. (*Регулювальник*)
15. Шлях прямування. (*Дорога*)
16. Як слід обходити автобус? (*Позаду*)
17. Бетонна межа між вулицею й дорогою. (*Бордюр*)
18. Попереджувальне світло світлофора. (*Жовте*)
19. «Зала очікування» на дорозі. (*Зупинка*)
20. Засіб, що перетворює пішохода в пасажира. (*Транспорт*)

21. Край дороги. (*Узбіччя*)
22. «Немиле» світло світлофора. (*Червоне*)
23. Група знака «Телефон». (*Сервіс*)
24. Азбука безпеки поведінки на дорозі. (*Правила*)
25. Група знака «Головна дорога». (*Пріоритет*)

► **«Екстрим»**

1. Форма попереджувального знака. (*Трикутник*)
2. Чудо-сходи в метро. (*Ескалатор*)
3. Транспорт без кондуктора. (*Таксі*)
4. «Безкінна» людина. (*Пішохід*)
5. Дорога для пішоходів. (*Тротуар*)
6. Ситуація на дорозі в годину пік. (*Пробка*)
7. «Тварина», яка «живе» на дорозі. (*Зебра*)
8. Транспорт, якому не потрібна дорога. (*Повітряний*)
9. Наслідок неправильного переходу проїжджої частини. (*Травма*)
10. Водій візка. (*Кучер*)
11. Колір світла, що дозволяє рух. (*Зелений*)
12. «Музичний інструмент» постоного. (*Свисток*)
13. Атмосферне явище, що ускладнює рух транспорту. (*Туман*)
14. Організація, що стоїть на варті безпеки руху. (*ДАІ*)
15. Автоматичний жезл на залізничному переїзді. (*Шлагбаум*)
16. Великий населений пункт. (*Місто*)
17. Документ пасажера. (*Квиток*)
18. Не пасажир і не пішохід. (*Водій*)
19. Покарання для зайців. (*Штраф*)
20. «Акваріум» для інспектора ДАІ. (*Пост*)
21. Місце, з якого можна йти в чотирьох або більше напрямках. (*Перехрестя*)
22. Ковзанка на дорозі. (*Ожеледь*)
23. Частина автомобіля для перевезення вантажу. (*Кузов*)
24. Вид переходу. (*Підземний, надземний, наземний*)
25. Як слід обходити трамвай. (*Попереду*)

Ведучий. Давайте подивимось, що зробили наші капітани.

Капітани читають свої слова. Слова, що повторюються, викреслюють обидва.

Ведучий. Чи вдалося наздогнати лідера і хто з капітанів переміг,— відповідь наше журі.

Виступ журі.

10-й конкурс. «Музична скринька»

Ведучий. Фінальний конкурс нашого КВК — «Музичний». Згадайте та проспівайте уривок музичних творів, у яких згадують дерева, квіти, ліс, тобто флора. Умова — пісні не повинні повторюватися. Кожна названа пісня — 1 бал.

Ведучий. Наша гра добігла кінця. Для підбиття підсумків запрошуємо команди на сцену. Слово надаємо журі.

Виступ журі. Нагородження переможців гри.

Тренінгові заняття «Профілактика наркотичної залежності у підлітків»

Автор-укладач: Ю. І. Чернецька

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність проблеми зумовлена тим, що через нестачу дієвих шляхів і механізмів формування здорового способу життя дедалі більше підлітків і молодих людей опиняється у ситуації формування адитивної поведінки. Подолання цієї проблеми спричиняє необхідність поінформованості молодого покоління про причини і наслідки залежності, а також потребує перебудови свідомості підлітків, а відповідно й мобілізації їх життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж всього життя.

Мета: підвищення рівня поінформованості підлітків з проблеми наркоманії, надання підліткам інформації про здоровий спосіб життя, сутність наркотичної залежності, її види, фактори, що впливають на здоров'я, навчання підлітків способів розв'язання особистих проблем у сфері спілкування із суб'єктами несприятливого соціального середовища, розвиток самосприйняття й самоаналізування для конструювання успішних стратегій поведінки і превенції наркотичної залежності.

Структура заходів: два заняття, які послідовно і змістовно взаємопов'язані одне з одним. Тривалість одного заняття приблизно дві години. На початку кожного заняття оголошують мету, пригадують правила роботи в групі. Обов'язковим елементом кожного заняття є вправи-розминки й рефлексії тренінгової роботи, що сприятиме ефективності засвоєння поданої інформації.

Правила групової роботи

Декларують із коротким роз'ясненням.

1. *Щирість і відвертість*. Не казати неправди — краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу до хибної думки і переінакшувати дійсність.
2. *Відповідальність під час обговорення*. Починати висловлювання зі слова «Я».
3. *Конфіденційність*. Не обговорювати того, що відбувалося раніше з членами групи за її межами.
4. *Повага до іншого*. Не перебивати, не ображати, не чинити фізичного збитку, не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.
5. *«Тут — і зараз»*. Обговорюються події, що відбуваються саме в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.
6. *Активна участь у роботі групи*. Висловлювати свою думку, повідомляти про труднощі роботи в групі.

ЗАНЯТТЯ 1

Тема. «Правда і міфи про наркотики»

Мета: виявити знання старшокласників про наркотичні речовини; розкрити причини їх вживання; пояснити дію наркотиків на організм людини; сприяти позитивному емоційному мікроклімату в групі.

Обладнання: аркуш паперу формату А3, скетч, фломастери, папір, ручки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1 Привітання. Інформування про мету та завдання заняття

2 Обговорення й прийняття основних правил роботи в групі

3 Очікування

Учасники по черзі виголошують свої сподівання й очікування щодо тренінгового заняття одним реченням.

4 Знайомство

Тренер. Назвіть своє ім'я і девіз (*прислів'я чи приказку*), близький вам за духом.

5 Вправа «Асоціація»

Мета: оцінювання рівня поінформованості щодо наркотичних речовин, актуалізація проблеми.

Тренер оголошує слова, які не стосуються наркотичних речовин, а підлітки продовжують асоціативний ряд так, щоб заключне слово стосувалося проблеми вживання наркотиків. Наприклад,

вазон — квітка — мак — героїн — руйнування особистості; діти — школа — двійка — розпач — «план»; калькулятор — бухгалтер — гроші — нічний клуб — кайф тощо.

- ♦ Які асоціації у вас виникали із вживанням наркотиків?
- ♦ Які ситуації з життя схожі на ті асоціації, які були озвучені?

6 Мозковий штурм «Що ми знаємо про наркотичні речовини?»

Мета: з'ясувати рівень обізнаності про вживання наркотичних речовин.

У ході роботи фіксують на дошці ідеї, висунуті учасниками. Потім проводять узагальнення здобутої інформації без її оцінювання.

7 Інформаційне повідомлення «Наркоманія та її симптоми»

Наркоманія — це захворювання, зумовлене залежністю від наркотичних речовин.

Основні симптоми наркоманії:

- ✧ шкідливі наслідки для споживача наркотику, його безпосереднього оточення і суспільства в цілому;
- ✧ тенденція до постійного збільшення дози наркотику;
- ✧ психологічна, фізична залежність, прагнення одержати наркотик будь-яким чином.

До наркоманії веде стиль, спосіб життя, який людина обирає самостійно і який урешті призводить до захворювання. Спочатку наркоманію розглядали як розпусту, згодом — як форму девіантної (тобто такої, що характеризується відхиленням від норм) поведінки, потім наркоманія була визнана хворобою, а нині все частіше її розглядають як стиль життя. Нагадаймо, що «здоров'я — це стан повного фізичного, духовного й соціального добробуту». Добробут — багатовимірний підхід, згідно з яким відповідальність за здоров'я лежить на особистості та рішеннях, які вона приймає стосовно свого життя.

8 Вправа «Чому?»

Мета: з'ясувати причини початку вживання наркотичних речовин та усвідомити, що в більшості випадків наркотичні речовини виступають заміниками і не розв'язують проблеми, а лише поглиблюють її.

- ♦ Як ви думаєте, чому підлітки і молодь вживають наркотичні речовини?

Учасники об'єднуються в чотири групи: «підлітки», «батьки», «медичні працівники», «представники наркобізнесу». Кожна з груп протягом відведеного часу виконує завдання з визначення причин

вживання наркотичних речовин з позиції певної цільової групи. Перелік причин учасники фіксують на окремому аркуші, який кожна група по черзі прикріплює на дошку. Після презентації учасники обговорюють результати справи.

» **Обговорення**

- ♦ Чому важливо знати причини, які можуть призвести до вживання наркотичних речовин?
- ♦ Що дала робота над цією справою?

9 Інформаційне повідомлення «Як діють наркотики?»

(Див. довідковий матеріал 1.)

10 Рефлексія очікувань і результатів тренінгового заняття

ЗАНЯТТЯ 2

Тема. «Як протистояти наркотичній залежності?»

Мета: визначити сутність наркотичної залежності, її видів; розвивати асертивність; формувати позитивну Я-концепцію для вміння протистояти наркотичній залежності; виробити навички стверджувальної позиції в ситуаціях ризику.

Обладнання: м'ячик, аркуші з написами «Так», «Ні», «Не знаю».

ХІД ЗАНЯТТЯ

1 Привітання. Інформування про мету та завдання заняття

2 Повторення основних правил роботи в групі

3 Очікування

Учасники, передаючи м'ячик із рук в руки, по черзі виголошують свої сподівання й очікування щодо тренінгового заняття одним реченням.

4 Гра «Так чи ні?»

Тренер оголошує твердження, після чого учасники розходяться в ті кутки, які позначені відповідями «Так», «Ні», «Не знаю». Учням за бажання пропонують обміркувати й обґрунтувати свої думки щодо таких тверджень:

- ✧ Наркоман — злочинець.
- ✧ «Легкі» наркотики — не шкідливі.
- ✧ Наркотики підвищують творчий потенціал.
- ✧ Наркоманія — це хвороба.
- ✧ У всіх наркоманів виникають проблеми зі здоров'ям.
- ✧ Зупинити вживання наркотику можна в будь-який момент.
- ✧ Наркоманія виліковна.

- ✧ Багато підлітків починають вживати «за компанію».
- ✧ Особи, що вживають наркотики, дуже часто не розуміють, що вони залежні.
- ✧ Наркоман може померти від СНІДу.
- ✧ Наркомани — не люди.
- ✧ Продаж наркотиків не заборонено законом.

5 Інформаційне повідомлення «Що таке залежність?»

(Див. довідковий матеріал 2.)

Мета: надати учасникам інформацію про зміст, поняття, види залежності.

6 Робота в групах «Спростуйте міфи»

Група 1. Міф «У помірних дозах наркотики розслабляють і приносять користь».

Група 2. Міф «Існують «легкі» наркотики, які не викликають звикання».

7 Контрольна справа «Вплив наркотичних речовин на організм людини»

Мета: зв'язувати, що підліткам відомо про наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини.

Учасники тренінгу об'єднуються у три групи. Кожна з них отримує завдання — визначити вплив наркотичних речовин на організм людини:

- ✧ на розумові здібності;
- ✧ на фізичний стан;
- ✧ на психічний стан людини.

Учасникам тренінгу пропонують таку інструкцію до виконання справи: «Вам потрібно якомога повніше та доступніше подати інформацію про наслідки вживання наркотиків на різні сфери людини». Після виконання завдання підгрупи презентують свою роботу для всіх учасників.

» **Обговорення**

- ♦ Що втрачає людина, коли починає вживати наркотичні речовини?
- ♦ Про що ви дізналися під час виконання цієї справи?

8 Вправа «Заїжджена платівка», або Умій сказати «Ні!»

Мета: формувати навички стверджувальної позиції в ситуаціях ризику, розвивати асертивність.

Вправу виконують у вигляді «вертушки». Учасники, що стоять у зовнішньому колі, щось пропонують, а ті, що стоять у внутрішньому, твердо і впевнено говорять: «Ні!». Наприклад: «Ні, я не

стану цього вживати. Я розумію, про що ти говориш, але мене це не цікавить». Говорити це потрібно тихим і спокійним тоном.

Завдяки вправі гравець відчуває себе комфортно, ігнорує спроби маніпулювання ним і наполегливо просувається до бажаної мети.

9 Сюжетно-рольова гра «Безлюдний острів»

Мета: діагностика і відпрацювання способів, стилів взаємодії, психологічних умінь, необхідних для ефективного виконання завдань; постановка і виявлення проблеми залежності.

Сюжет: уявіть, що ви пливете на шикарному лайнері до Австралії. Унаслідок катастрофи ви потрапили на безлюдний острів. Коли вас урятують і чи зможуть взагалі це зробити — невідомо. Природно, перед вами стоїть завдання — вижити, адже життя там повне небезпек і несподіванок.

Потрібно освоїти острів, організувати на ньому господарство, налагодити соціальне життя. Розподілити основні функції й обов'язки. Варто продумати і те, яким чином вони будуть виконуватися. З'ясуйте питання про владу. Якою вона буде на вашому острові? Хто буде ухвалювати остаточне рішення? Оберіть тих чи інших людей. Розробіть моральний кодекс.

Істотне питання — ставлення до речовин, що змінюють стан людини, оскільки виявилось, що на цьому острові росте трава, що має дурманний ефект.

► **Етапи:**

1. Учасники з'ясовують, хто вони, з якою метою пливли, знайомляться.
2. Об'єднання в групи по 5–7 осіб.
3. Обговорення між учасниками групи. Вигадайте назву острова, складіть основні правила і норми життя. Тренер не втручається в хід обговорення.
4. Групи виносять свої доробки на загальне обговорення.

► **Аналіз:**

- ♦ Які думки й почуття навіяла гра?
- ♦ Наскільки ви були активні чи пасивні в ході гри?
- ♦ Від чого чи від кого це залежало?
- ♦ Яку позицію тримали?
- ♦ Як ви себе відчуваєте? Чому?

10 Рефлексія очікувань і результатів тренінгового заняття

- ♦ Які знання ви здобули?
- ♦ Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

Висновок. Можна намагатися створити для наркотиків перепони і кордони, але наркотик подолає всі перешкоди. Не зможе перейти він єдиного кордону — усередині самої людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. — СПб. : Питер, 2007. — 160 с.
2. *Игра* в тренинге. Возможности группового взаимодействия / [Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков, А. Н. Соболева, И. О. Телегина. — 2 изд.]. — СПб. : Питер, 2009. — 208 с.
3. *Максимова Н. Ю.* Соціально-психологічні аспекти профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді / Н. Ю. Максимова, С. В. Толстоухова. — К., 2000. — 267 с.
4. *Формування* навичок здорового способу життя у дітей і підлітків : за проектом «Діалог» : [навч.-метод. посіб. / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін. — 3-те вид., переробл. і допов.]. — К. : ВБО Громадська Рада з соціальних проблем розвитку підростаючого покоління. — 2004. — 284 с.
5. *Шнейдер Л. Б.* Девиантное поведение детей и подростков / Ли́дия Бернгардовна Шнейдер — М. : Академический Проект; Трикста, 2005. — 336 с.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

Наркотики — це, по суті своїй, отрута. Вплив наркотиків та їх дія залежить від дози. Невелика кількість збуджує (посилює активність). Більша кількість діє заспокійливо (пригнічує активність). Ще більша кількість наркотиків діє як отрута і може вбити. Вплив наркотиків на людину можна виявити у багатьох сферах діяльності. Це правильно для будь-якого наркотику. Просто в кожного своя доза, хай там буде кава, миш'як або метамфетаміни. Впливають наркотики на людину різнобічно.

Наркотики блокують усі відчуття — як приємні, так і небажані. І хоча наркотики можуть мати короткочасний бажаний результат у випадках, коли потрібно впоратися з болем, вони знищують здібності і жвавість розуму і затьмарюють думки. Впливають наркотики за певним сценарієм, але у кожного є вибір: бути мертвим з наркотиками або залишитися живим без них.

Наркотики впливають на розум

Коли людина про щось думає, вона подумки бачить картинку цього. Ці образи-картинки з уяви легко побачити. Заплющте очі й подумайте про кішку — і ви побачите кішку. Щосекунди розум людини «фотографує» безліч таких зображень і зберігає їх для того, щоб розв'язувати різноманітні проблеми життя. Будь-яка

кількість наркотиків впливає на розум і здібності. Зазвичай, коли людина щось згадує, її розум працює дуже швидко, інформація негайно надходить до нього з уявних образів-картинок. Але наркотики роблять ці уявні образи тьмяними та неясними і створюють прогалини або провали. Коли людина намагається витягти інформацію з цієї каші, вона просто не може цього зробити. Наркотики впливають і змушують людину сприймати все повільно або почуватися тупою, призводять до того, що вона зазнає в житті невдач. Коли невдач стає дедалі більше, а життя важчим, людина прагне вживати ще більше наркотиків, намагається впоратися зі своїми проблемами. Це може призвести до того, що наркоман буде спотворено сприймати події довкола нього. Як наслідок — дуже дивне й нерозумне поведіння, почати бешкетувати.

Як наркотики впливають на здібності

Один із міфів про наркотики говорить, що наркотики стимулюють творчі здібності. Однак істина прямо протилежна. Наркотики руйнують творчі здібності. Людина здатна відчувати різні емоції. Існує шкала таких емоцій, на верхівці якої ентузіазм, а в самому низу — апатія. Протягом життя людина рухається то вгору, то вниз цією шкалою. Наркотики впливають на настрої людини. Той, кому сумно, може вживати наркотики, щоб отримати примарне відчуття щастя. Однак такий спосіб не працює. Кокаїн дає людині фальшиве відчуття радості. Але коли дія наркотику припиняється, людина стрімко падає ще нижче, ніж була раніше. І щоразу це емоційне падіння все нижче і нижче. Урешті-решт наркотики остаточно зруйнують творчі здібності людини.

Одне з відкриттів Л. Рона Хаббарда, що було підтверджено протягом наукових досліджень, полягає в тому, що залишки наркотиків та інших отрут застрягають у жировій тканині тіла і зберігаються там навіть через багато років з моменту їх вживання. Ці залишки можуть продовжувати чинити негативний вплив на людину через довгий час після того, як дія наркотику припинилася. Наркотичні речовини можуть знижувати сприйняття, викликати втому, сплутаність думок та інші реакції. Все це заважає людині досягти духовного просвітління й удосконалити свої здібності. Вплив наркотиків на розум і тіло відбувається всередині людини незалежно від зовнішніх чинників.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

Залежність від наркотичних речовин послідовно проходить кілька стадій — соціальну, психологічну, фізичну.

Соціальна залежність — людина ще не почала вживати наркотичні речовини, але потрапила у середовище тих, хто їх уживає. Вона приймає стиль поведінки, ставлення до наркотичних речовин і зовнішні атрибути групи. У такій ситуації людина часто внутрішньо вже готова до вживання.

Психологічна залежність — на цій стадії змінюється поведінка людини. Вона починає вживати наркотичні речовини, які необхідні їй для зміни свого емоційного стану. Іншим шляхом людина вже майже не може впливати на свої емоції, втрачає контроль і адекватні почуття.

Фізична залежність — настає після включення наркотичних речовин у процес обміну речовин. Це — непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання наркотиків. У цьому випадку різке припинення вживання наркотичних речовин викликає фізичний розлад різного ступеня, який називають абстинентним синдромом, синдромом позбавлення (відміни). На цій стадії людина потребує лікування.

Залежність стає згубною коли:

- ✧ обмежує можливості особистості в самореалізації;
- ✧ руйнує стосунки між людьми;
- ✧ руйнує сімейний бюджет;
- ✧ створює конфліктні ситуації особистості із суспільством.

П'єса «Суд над шкідливою звичкою»

В. В. Ветлугіна

ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Попередньо класу зачитують зміст п'єси і між учнями розподіляють ролі. Для підготовки до цього заходу кожному учневі відповідно до виділеної в п'єсі ролі видають додаткові матеріали, користуючись якими він самостійно вчить слова свого персонажа. Роль судді виконує вчитель.

Усі учасники постановки повторюють пройдений матеріал за темою «Сучасні проблеми тютюнопаління».

Мета: формувати в учнів 9 класів навички аргументованого викладу своїх думок учням 6–7 класів і відстоювання власної точки зору; практично застосувати знання, набуті за темою «Сучасні проблеми

тютюнопаління», усвідомити руйнівний вплив паління на організм молоді людини; виховувати в учнів громадянську позицію щодо свого здоров'я та здоров'я суспільства в цілому.

Обладнання: реквізити до п'єси (таблички з назвами дійових осіб, костюми, матеріали для досліду), картки з додатковими матеріалами, плакати.

Плакати за темою:

1. Вірш «Каждый выбирает для себя»

Каждый выбирает для себя
Спутника, религию, дорогу.
Дьяволу служит или пророку —
Каждый выбирает для себя.

Каждый выбирает по себе
Слово для любви и для молитвы.
Шпагу для дуэли, меч для битвы
Каждый выбирает по себе.

Каждый выбирает по себе
Щит и латы, посох и заплаты.
Меру окончательной расплаты
Каждый выбирает по себе.

Каждый выбирает для себя.
Выбираем тоже — как умеем.
Ни к кому претензий не имеем.
Каждый выбирает для себя!

Юрий Левитанский

- Малюнок з терезами Феміди: на одній шальці — здоров'я, стан, професія, пошана, на другій — шкідливі звички: паління, алкоголізм, наркоманія.
- «Обирай здоровий спосіб життя».
- «Паління тютюну — одна з найбільш поширених шкідливих звичок».

Дійові особи: суддя, прокурор, адвокат, секретар судового засідання; позивач — Організм завзятого курця; відповідач — Сигарета; свідки: шкіра, зуби, легені-бронхи, серце, шлунок, судини, очі, лікар-лаборант, ботанік, домогосподарка, бізнесмен; присяжні.

ХІД ЗАХОДУ

Секретар. Встати, суд іде!

Суддя. Сьогодні розглядаємо заяву Організму завзятого курця про непоправну шкоду, що наносить йому громадянка країни Наркології пані Сигарета. Слово надаємо секретареві.

Секретар. Прошу суд заслухати коротку біографію тютюну. Цю речовину відкрив Христофор Колумб, коли висадився 1492 року на узбережжі Америки. Двоє його матросів таємно завезли листя і насіння тютюну до Іспанії. Спочатку цю рослину вважали декоративною. Французький посол в Іспанії Ніко подарував королеві Катерині Медічі листя тютюну. Від прізвища посла й було утворено слово нікотин. Але дуже швидко з'ясувалося, що паління не лікує, а калічить. Уперше з ніотином розпочали боротьбу в XVI столітті. В Англії переслідували курців, відлучаючи їх від церкви, а російський цар Михайло Федорович Романов карав курців палицями, різками і навіть наказував відрізувати їм носи. Незважаючи на всі заборони, сьогодні паління тютюну є всесвітнім суспільним явищем. Воно стало однією з головних проблем охорони здоров'я всіх країн світу.

Суддя. Позивачу, вам слово.

Організм (*викладає сучасну заяву*). Протягом довгого часу пані Сигарета отруювала мені життя. Я ослабів, погано себе почуваю, часто став хворіти, швидко втомлююся! Прошу заслухати свідків цього злочину й притягнути до відповідальності звинувачену!

Прокурор. Шановний суде! Щоб детально вивчити справу тютюну, ми просимо заслухати свідчення компетентних фахівців.

Суддя. Викликати свідка лікаря-лаборанта!

Лікар-лаборант. Я — лікар-лаборант, працюю в лабораторії багато років.

Прокурор. Як ви причетні до цієї справи?

Лікар-лаборант. Ось уже декілька місяців я вивчаю тютюн. Мені стало відомо, що його лист і тютюновий дим містять близько 1200 найменувань шкідливих речовин. Наприклад, дуже сильна отрута нікотин — 9%, вугільні смоли — 14%, вуглеводи — 20%, білки — 13%, ефірні масла — 2%, а також у великій кількості присутні синильна кислота, оксид карбону, оцетова і мурашина кислоти, аміак, етилен і навіть радіоактивний полоній. Під час паління вони утворюють тютюновий дьоготь, який зафарбовує фільтр у бурий колір (*демонстрація досліду*). За один рік курець поглинає дим у середньому від 6–8 тисяч сигарет, тобто викурює 5 кг тютюну, де міститься 30 г нікотину, а смертельною дозою для людини є тисячна частка цієї норми.



Адвокат. Пане Суддя, я протестую, адже всім відомо, що навіть найзавзятіші курці, які викурюють по 20 сигарет за один день, миттєво не вмирають.

Суддя. Зауваження приймається, прошу свідка бути послідовним.

Лікар-лаборант. Шановний суде! Я не помилилася, це доведено наукою. Річ у тім, що нікотин в організм потрапляє невеликими дозами. Сам організм його частково знищує. Крім того, тютюн виводиться з потом і сечею. Але отруєння організму відбувається поступово.

Прокурор. Дякую за свідчення. Прошу суд вислухати інших свідків.

Дозвольте надати суду наявні докази.

Доказ 1. Тютюновий дим токсичніший за вихлопні гази автомобіля в 4 рази.

Серце. Я стискуюся, коли підсудна робить затягування. Чадний газ заважає насолодитися киснем. За останній рік у мене 25 разів були «перебої», а одного дня навіть стався напад! Правда, вона все списала на зіпсовані нерви.

Судини. Вимагаємо відпочинку від нікотинових «тренувань», інакше скоро у нас почнеться атеросклероз. Але це ще «квіточки»! Коли будуть уражені артерії ніг, може розвинути гангрена.

Адвокат. Зате у завзятих курців не буває хвороби Паркінсона. Крім того, нікотин стимулює розумову діяльність! Це науковий факт!

Прокурор. Нікотин дійсно стимулює розумову діяльність, і курець стає майже генієм. Хвилин отак на вісім. Але вже через цей час судини судорожно стискуються, і IQ падає до рівня трієчника середньої школи. У колишнього курця інтелект може не відновитися.

Доказ 2. Легені прокачують за рік через себе 700 г дьогтю.

Шкіра. Я ще дуже молода, щоб мене вважали такою, що «в'яне». Сигаретний дим руйнує захисний шар, і я швидко покриваюся зморшками. А смоли, проникаючи в пори, забарвлюють мене в непривабливий сірий колір.

Легені-бронхи. Ми зменшилися в об'ємі на 10%, тому організм став удвічі частіше хворіти на бронхіт. Заявляємо: від підсудної нам дістається найбільше. Сигарети можуть викликати рак легенів, трубка — губ, а сигари — гортані!

Адвокат. Але ж моя підзахисна містить легкий тютюн. Отже, шкодить здоров'ю менше.

Прокурор. Організм звикає до певної дози нікотину. Якщо недоотримує її, то відчуває дискомфорт. Щоб заповнити «пропуски», починає палити більше і частіше затягуватися. Як Ви вважаєте, що краще — 1 мг смоли за один прийом або по 0,5 мг за два?

Доказ 3. Під час затягування температура в сигареті, що горить, досягає 600 °С. У організм курця потрапляє 4000 видів хімікатів.

Зуби. Щодня ми отримуємо опіки. Першою, обпикшись 50-градусним сигаретним димом, не витримала емаль. Вона порепалася, і деяких із нас спіткав карієс. Потім запалилися ясна. А запах з рота!..

Шлунок. Мене дратує дим! Доводиться виробляти більше соляної кислоти й переварювати самого себе. Відчуваю, що одним гастритом не відбудуся. Прошу страховки від виразки!

Суддя. Слово надаємо захисту.

Адвокат. Дякую. Шанований суде, присяжні! Уважно стежачи за ходом звинувачення, не забувайте, що перед судом з'явилася пані Сигарета, зроблена зі звичайної рослини. Хіба ця проста, безпорадна рослина може сама по собі завдати шкоди, убити за один рік півтора мільйони осіб?! Прошу запросити до суду свідка. Відрекомендуйтеся, будь ласка.

Ботанік. Я — Ботанік. Уже багато років я вивчаю основні види рослин сімейства пасльонових. Слід зазначити, що тютюн справжній — це однолітня культура заввишки 120 см з великим листям. Під впливом сонячного світла у своєму листі тютюн за своє неорганічні з'єднання, що перетворюються в органічні, і постачає в повітря життєво необхідний кисень. Окрім цього рослина розпушує ґрунт і після відмирання утворює перегній.

Адвокат. Дякую, викликаємо наступного свідка. Назвіть себе.

Пасічник. Я — Пасічник. Я маю великий досвід роботи з бджолами, у мене велика пасіка. Тютюн дуже довго цвіте. У другій половині літа, коли багато квітів уже відцвіло, бджоли збирають нектар в основному з цих квіток. Мед, правда, гіркуватий і тому його товарні якості невисокі, проте для живлення бджіл в зимовий період він незамінний!

Адвокат. Дякую, викликаємо наступного свідка. Що можете ви сказати з цього питання?

Домогосподарка. Я — Домогосподарка. Дуже часто використовую тютюн в домашньому господарстві. У мене є хутряні і шерстяні зимові речі. Без особливого нагляду в них може

оселитися міль і зіпсувати речі, тому я пересипаю їх тютюном. Мій чоловік займається садівництвом, використовує «тютюновий чай» для відлякування шкідників саду. Тому для нас і багатьох людей тютюн служить лише на користь.

Адвокат. Дякую, прошу надати слово останньому свідкові. Відрекомендуйтеся, будь ласка.

Бізнесмен. Я — Бізнесмен. Усього три роки тому я ледве зводив кінці з кінцями і лише завдяки тютюну, який почав купувати у фермерів на півдні України і виготовляти сигарети я став одним з найбагатших жителів міста. Ця справа прибуткова не лише для мене, але і для держави. Я виплачую великі суми податків різним фондам.

Суддя. Підсудна, що ви можете сказати на своє виправдання?

Підсудна. А я тут ні при чому, я не примушувала палити потерпілого. За словами останніх свідків, тютюн — дуже корисна рослина. Унаслідок тривалого періоду цвітіння в другій половині літа бджоли збирають нектар, з якого отримують мед. Правда, через гіркий смак тютюновий мед не використовують як харчовий, але він незамінний для корму бджіл на час зимівлі. Ви чули, що тютюновий пил широко використовують у домашньому і сільсько-господарстві.

Суддя. Позивачу, що ви можете відповісти на це?

Організм. Одного дня я спробував кинути палити. За годину був як оголений дріт. Наступного дня страждав від безсоння, боліла голова. Через тиждень почалися проблеми з пам'яттю. Дошкуляв болючий кашель. Це означає, що в усьому цьому винна Сигарета!!!

Адвокат. Шановний суде, присяжні! Захист просить вас звернути увагу на те, що пані Сигарета зроблена з тютюну, а тютюн — це звичайна рослина, яка має певні особливості, як і будь-яка інша рослина. Проте, не зважаючи на серйозні звинувачення на адресу Сигарети, ніхто не бачив, щоб тютюн, з якого їх роблять, самовільно завдавав шкоди організму людини. Я думаю, що в цьому винен сам організм.

Суддя. Шановні присяжні, якого висновку ви дійшли, прослухавши матеріали у справі?

Присяжні. Пані Сигарета, як і тютюн, з якого вона виготовлена, не винні!!! Людина наділена розумом. Право вибору людини — отруювати свій організм чи відмовитися від його руйнування, палити сигарети чи ні.

Суддя. Високий суд постановляє: пані Сигарета винна в ненавмисному нанесенні шкоди позивачеві. Повна відповідальність

за завдану шкоду організмові лежить на людині, за якою залишається право вибору! Людина повинна зрозуміти, що її здоров'я є надбанням нації і її громадянський обов'язок — примножувати це надбання!

Висновок

Учитель. Продовжуючи думку, яку висловили шановні присяжні, я ще раз підкреслю, що всі речовини, які є причиною виникнення шкідливих звичок, не винні. Винна людина, яка не замислюється над шкідливістю тютюнопаління, яка паління асоціює з дорослістю, компанією друзів, післяобідньою кавою, цікавою бесідою, приємною обстановкою, а це дуже часто відбувається саме у підлітків. На уроках з основ здоров'я ми зрозуміли, що таке явище, як паління є шкідливою звичкою, відхиленням від здорового способу життя.

Ми можемо сформулювати поняття, що таке шкідлива звичка.

Шкідлива звичка — це залежність, властивість вашого характеру, яку можна охарактеризувати так: Ви не контролюєте Це, швидше Це контролює Вас.

Як тільки шкідлива звичка сформована, ви відразу ж потрапляєте під її владу.

Ви робите Це все частіше й частіше, прагнучи викликати сильнішу дію.

Ви починаєте регулярно робити Це, коли передчуваєте неприємні відчуття, подібні до нудьги, самоти, фізичного болю.

Ви відчуваєте, що вже не можете впоратися з вашими життєвими проблемами без допомоги Цього.

Ви можете витратити дорогоцінну енергію душі, страждаючи від Цього і безуспішно намагаючися боротися з Цим.

На Це витрачається частина ваших грошей, часу, енергії (інколи значної) на збиток чомусь кориснішому, внаслідок чого ви ще більш ненавидите себе за Ці безглузді витрати.

Ви втрачаєте самоповагу, душевні сили, виникає загроза руйнування всього вашого життєвого устрою.

Деяких Це врешті-решт вбиває.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амонашвили Ш. А., Алексин Г. А., Мамлеев Д. Ф. и др. Педагогика здоров'я. — М. : Педагогика — Пресс, 1992.
2. Биологический энциклопедический словарь. — М. : Советская энциклопедия, 1989.
3. Василенко Л. Б. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Материалы к урокам: Пособие для учителя. — Х. : Ранок, 2001.

4. Жуковский М. А. Пока организм формируется. — М. : Педагогика, 1985.
5. Зимовець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О. та ін. Твоє життя — твій вибір : навч.-метод. посіб. — К. : Навчальна книга, 2002.

Тренінг «Уперед, до успіху!»

О. М. Жадан, М. П. Малашенко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У 9-му класі учнів особливо гостро хвилюють такі проблеми: як стати самостійним, успішним; як знайти правильний життєвий шлях серед навколишньої дійсності; секрети успіху тощо. Тому актуальним є формування в підлітків необхідних життєвих навичок, які сприяють розвитку конструктивного мислення, досягненню успіху в майбутньому.

Прагнення бути успішним створює цілий світ: окреслює цілі, мотивує до навчання чи роботи, робить стосунки з іншими людьми позитивними, дає змогу максимально реалізовувати свій потенціал.

За потреби можна розробити цикл тренінгів з подібної тематики. Життєві навички, набуті в ході навчальної роботи, допоможуть старшокласникам розв'язати особистісні проблеми (непевненість у собі, відсутність цілеспрямованості, песимізм тощо).

План тренінгу

I. Вступна частина

- Правила роботи в групі
- Оголошення теми
- Підготовча робота до етапу «Знайомство»
- Знайомство
- Виявлення очікувань

II. Основна частина

- «Мозковий штурм»
- Слово тренера
- Ознайомлення з притчею
- Олімпійська формула успіху
- Підготовка до роботи в групах
- Проектна діяльність

- Захист проєктів
- Практична робота «Складові успішної людини»
- Релаксація «Чарівна крамниця»
- Обговорення

III. Заключна частина

- Вправа «Скринька життєвих ситуацій»
- Рефлексія

Мета: ознайомити учнів із поняттями «успіх», «олімпійська формула успіху», «складові успішної людини»; вчити визначати власні проблеми і потреби щодо поняття «успіх»; розвивати конструктивне мислення; виховувати прагнення бути успішним, максимально реалізовувати свій потенціал.

Обладнання:

- ✧ Фліп — чарт
- ✧ Аркуші паперу
- ✧ Маркери, фломастери

Очікування: малюнок яблуні і кошика, стікери — «яблука»

- ✧ Картки для об'єднання в групи
- ✧ Малюнки для роботи в групах
- ✧ Динамічний макет «Брама успіху»
- ✧ Стікери — «цеглинки»
- ✧ Склянка
- ✧ Вода, кристали марганцю
- ✧ Мисочка
- ✧ Скринька
- ✧ Кошик із яблуками
- ✧ Музичний супровід



I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Правила роботи в групі

Тренер. Якими слід бути під час тренінгу для того, щоб співпраця і спілкування в групі були доброзичливими, творчими і результативними?

Пропоную сім правил для обговорення, а решту запропонуйте ви.

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1. Активність. | 7. «Тут і зараз». |
| 2. Толерантність. | 8. _____ |
| 3. Правило «піднятої руки». | 9. _____ |
| 4. Позитивність. | 10. _____ |
| 5. Ініціативність. | 11. _____ |
| 6. Оригінальність. | 12. _____ |

Учасники самі визначають і беруть зобов'язання дотримувати певних правил (пунктуальність, тактовність, звернення один до одного на ім'я тощо).

Тренер записує правила на фліп-чарті.

Оголошення теми

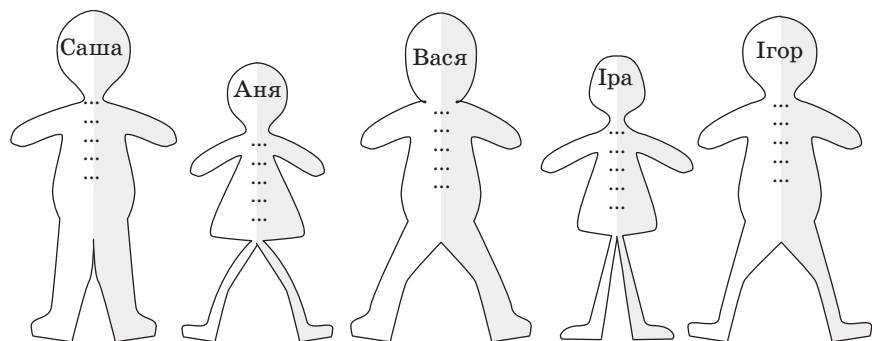
Спробуємо разом визначити наші проблеми і потреби щодо поняття «успіх». Будемо намагатися, щоб кожен узяв для себе щось корисне і це, зрештою, привело б його до максимальної реалізації власного потенціалу.

Епіграфом нашого тренінгу я обрала слова американської вчительки, лідера Марви Коллінз: *«Успіх не прийде до вас. Ви самі повинні дійти до нього!»* Тож *«Уперед, до успіху!»*

Підготовча робота до етапу «Знайомство»

Візьміть аркуші паперу, складіть їх навпіл і без ножиць, способом обривання, сформуєте половинки контуру людського тіла. Розгорніть фігурки і напишіть на них своє ім'я та п'ять особистих якостей (пунктуальний, відповідальний, чуйний, ...)

По черзі покажіть і прочитайте іншим учасникам тренінгу те, що у вас вийшло.



Ви помітили, що з однакових папірців за однією інструкцією вийшли цілком різні фігурки? Кожна людина має поєднання здібностей, рис характеру, якостей, притаманне лише їй. Тобто кожен із нас є унікальною і неповторною особистістю.

Знайомство

На сьогоднішньому тренінгу пропоную обрати кожному ім'я, яке складалося б із двох слів — власного імені й прикметника, що називає одну з ваших особистісних якостей. Наприклад: Іван Красномовний, Інна Весела...

Виділіть на фігурці те слово — «рису», яке стане тут і зараз частиною вашого імені.

Виявлення очікувань

Кожен із вас отримав стікер у формі яблука. Напишіть на ньому свої очікування від тренінгу. Врахуйте прийняті нами правила: будьте оригінальні, виявіть креативність, позитив.

Підійдіть по черзі до «яблуні», прикріпіть «яблука» до її «крони» (див. додаток 8). Порадіємо врожаю, озвучуючи свої очікування.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

«Мозковий штурм»

- ◆ Що таке успіх?
- ◆ З ким або з чим він у вас асоціюється?
- ◆ Які асоціації виникають, коли мова йде про успіх?
- ◆ Чи залежить успішність особистості від її мислення? Яким чином? (Основою успіху є позитивне мислення).

Слово тренера

Люди говорили, говорять і будуть говорити про успіх, незважаючи на те, що світ уже переповнений словами. Звідусюди ми чуємо: «досягти успіху», «успішна людина», «складові успіху» і т. п. Здавалося б, інформації на цю тему хоч відбавляй, але чому ж тоді так мало дійсно успішних людей?

Підійдіть до книжкового магазину, і на полицях побачите багато книжок: «Як стати успішним», «Секрет вашого успіху» тощо. Мільйони, мільярди слів, а люди так і залишаються недостатньо успішними, причому й ті, хто читає «кулінарні» книги про успіх, і ті, хто не читає; й ті, хто говорять про нього, й ті, хто цим дуже не переймається. А причина одна — бездіяльність. Просте читання книжок нічого не дасть. Необхідно активно працювати над собою, робити певні зусилля. У протилежному випадку ми будемо нагадувати персонажів притчі «Секрет мовчання простолюдина» (див. довідковий матеріал 1).

► Ознайомлення з притчею

Як бачите, простолудин не займався балаканиною, не вдавався до довгих роздумів, а діяв, і тільки завдяки цьому домогся результату.

- ◆ Що додавало йому сил? (**Мета:** він точно знав, чого хоче. **Мотивація:** він бажав цього пристрасно і лише завдяки цьому вбрався з ями.)

Олімпійська формула успіху

Дехто не замислюється над своїм майбутнім і пливе за течією. Такі люди нагадують чухраїнців із гуморески Остапа Вишні. Вони, не докладаючи жодних зусиль, щоб впливати на ситуацію, полюбляти казати: «Якось-то воно буде». Тільки згодом тим чухраїнцям доводилося чухати потилицю, промовляючи: «Я так і знав».

Набагато краще не покладатися на «якось-то воно буде», а користуватися відомою олімпійською формулою успіху:

Успіх = Візуалізація + Запал + Дія

► Візуалізація: уявляй кінцеву мету

Починати слід із формування візуалізації — кінцевої мети. Коли спортсмени тренуються, то завжди заглядають уперед, прокручуючи у своїй уяві бажаний результат і шлях до перемоги. Так і ти. Спробуй уявити своє ідеальне майбутнє, наприклад, у вигляді фільму. Поміркуй:

1. Хто ти у цьому фільмі: головний персонаж чи актор другого плану?
2. Минуло 10 років. Тебе оточують найважливіші у твоєму житті люди. Хто вони? Що робиш ти?
3. Тобі довелося ризикувати життям заради іншої людини. Хто це: твій родич, найближчий друг, незнайомиць?
4. Про тебе вирішили написати статтю в газеті і взяли інтерв'ю у друзів і знайомих. Що ці люди можуть сказати?
5. Наприкінці фільму часто звучить саундтрек, який підкреслює його головну ідею. Яка музика чи пісня звучить у фіналі твого фільму?

► Запал: підтримуй мотивацію

Визначивши для себе мету, ніколи не втрачай віри у свої сили для її досягнення. Як сказав найвідоміший винахідник усіх часів і народів Томас Едісон: «Багато невдач у житті — це люди, які не змогли реально усвідомити, наскільки близько вони підійшли до успіху, перед тим, як усе покинути». Сам він провів десять тисяч невдалих експериментів з акумулятором. Проте, коли друзі спробували поспівчувати йому з цього приводу, Едісон здивувався: «Це не поразка. Я виявив аж десять тисяч способів, які не спрацьовують!»

► Дія: крок за кроком іди до своєї мети

Проаналізуй, що слід зробити для здійснення твоєї мрії і яких цілей ти можеш досягти на цьому етапі життя. Наприклад, якщо мрієш стати дипломатом, потрібно вже тепер зосередитися на

вивченні іноземних мов. Напиши план досягнення своєї мети і виконуй його, щодня оцінюючи результати.

Кожен елемент цієї формули важливий. Якщо в людини є візуалізація і запал, але немає дії, вона — мрійник.

Коли маєш візуалізацію і дієш, але не маєш запалу, ти — посередність.

Коли є запал, ти дієш, але не маєш візуалізації, то начебто досягнеш, чого прагнеш. Однак згодом зрозумієш, що твоя мета була неправильною.

Підготовка до роботи в групах

Кожен з нас по-своєму розуміє поняття «перемога». Ми маємо право на свій розсуд оцінювати досягнутий успіх. Для когось успіх — це підвищення заробітку, володіння кращим автомобілем, мешкання у великому будинку.

Хтось визначає успіх як наявність люблячої сім'ї і близьких друзів. Успіх організації може вимірюватися масштабами виробництва, величиною прибутку чи кількістю покупців.

♦ Що для вас є життєвий успіх? А професійний?

Філософ, гуманіст, лікар Альберт Швейцер з цього приводу говорив: «Успіх не є ключем до щастя. Щастя — ось ключ до успіху. Якщо ви любите те, що робите, ви будете успішним».

Проектна діяльність

Спробуємо поглянути на це питання з різних точок зору. Оберіть із запропонованих карток одну на свій смак. Це фрагмент якогось малюнка. Знайдіть серед інших учасників тренінгу тих, у кого є частинка того ж самого сюжету.

Об'єднайтеся в три групи, склавши картки, на яких зображені ліс, поле, діброва. Займіть окремі столи, отримайте завдання:

I група «Ліс» — створіть модель успішної людини з вашої точки зору;

II група «Поле» — створіть модель успішного вчителя вашої дитини з точки зору батьків;

III група «Діброва» — створіть модель одного з успішних батьків вашого учня з точки зору вчителів.

► Захист проектів

Практична робота «Складові успішної людини»

Узагальнимо й доповнимо почуте.

Перед вами брама успіху, двері якої поки що зачинено (див. додаток 9). Їх зможемо відчинити, коли з імпровізованих цеглинок збудуємо зліва і справа міцні й надійні опори для чарівної брами.

1) Поміркуймо, яка цеглинка може лягти в основу першої опори? Без чого неможливий не тільки життєвий успіх, а й саме життя?

Будь-які спроби досягти професійного визнання, зробити вражаючу кар'єру приречені на поразку, якщо людина не прагнучиме гарного самопочуття, збереження здоров'я, довголіття. Ви знаєте, що здоров'я — поняття комплексне, яке складається з фізичного, психічного, соціального і духовного компонентів. Той, хто дбає про їх формування й збереження, буде завжди успішним. Адже людина, яка часто хворіє, погано себе почуває, перебуває у стресовому або депресивному стані, не може продуктивно працювати, своєчасно виконувати завдання й доручення керівника, цілком віддаватися улюбленій справі. У неї зменшуються шанси кар'єрного росту. Навіть тимчасова (а тим більше — періодична) втрата працездатності службовця внаслідок його слабкого здоров'я в умовах конкуренції на ринку праці може призвести до відмови керівництва підприємства продовжувати трудові відносини з ним.

Однією з умов прийому на роботу в деякі фірми є відсутність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, пристрасть до азартних ігор тощо). Адміністрація навіть підвищує заробітну платню тим, хто не палить. Ці витрати керівникам компенсуються ефективною роботою персоналу. Більше того, зникає потреба в обладнанні кімнат для паління, оплати лікарняних листів. Клієнти не скаржаться на неприємний запах у приміщенні. Тож не за горами ті часи, коли відсутність шкідливих звичок за рейтингами посідатиме першість серед умов кастингів прийому на престижну роботу.

Головний секрет здоров'я — не в цілющих вправах, не в дорогих ліках, а в нашій ясній свідомості, життєстверджувальних установках і здоров'яформувальних принципах. Власне бачення дійсності (оптимістичне чи песимістичне) є коренем наших злетів або падінь.

До дошки зліва внизу для побудови першої опори прикріплюють стікер-«цеглинку» з написом «Збереження і зміцнення здоров'я».

2) Відомий психолог Ганс Сельє, спеціаліст у галузі конфліктології, стверджував: «Ми настільки ж прагнемо отримувати заохочення, наскільки боїмося осудження». Всесвітньо відомий учений Беррес Фредерік Скіннер експериментально довів на тваринах, що процес дресування просувається значно

швидше і ефективніше, якщо тварину винагороджують за хорошу поведінку і не карають за погану. Подальші дослідження показали, що цей висновок справедливий і для площини особистісних стосунків.

Подивіться на склянку з водою: що ви можете сказати про її вміст? Так, у неї налито води до половини. Уявімо, що об'єм води у посудині — це потенціал успішності людини. Дивлячись на склянку з водою, песиміст скаже, що вона наполовину порожня, а оптиміст — що вона наполовину наповнена.

Так і в житті: ми дуже часто говоримо про недоліки і менше — про успіхи й досягнення.

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинку» з написом «Акцент на позитивне».

3) Джон Уонамейкер, засновник однойменної мережі магазинів у Америці, якось визнав у інтерв'ю: «30 років тому я зрозумів, що сердитися безглуздо. У мене достатньо клопоту з власними недоліками, щоб ще перейматися тим, що Бог не потрудився рівномірно розподілити розумові здібності між людьми».

У 99 випадках зі 100 люди ні в чому не осуджують себе, незалежно від того, наскільки вони праві чи неправі. Вони у своїх невдачах звинувачують інших або обставини, що склалися. Несправедлива критика не має ніякої користі, тому що нав'язує людині роль жертви і зазвичай спонукає її шукати для себе виправдання. Неконструктивна критика небезпечна, тому що вона наносить удар по самовизначенню людини, ображає почуття її власної значимості.

«Не суди інших, і тебе не судитимуть». Ця цитата з Біблії може стати життєвим кредо людини, яка визнає право іншого на власний вибір, вчинки, поведінку тощо.

Слід визнати, що критика, наче бумеранг, завжди повертається назад. Той, кого ми збираємося виправляти й осуджувати, буде напевне виправдовувати себе й осуджувати у відповідь нас. Таким чином, критикуючи, ми не домагаємося стійких змін і часто засмучуємо людей.

Знаєте, кого б вам хотілося виправити, покарати, осудити, зробити кращим? Добре! Чудово! Але чому б не почати із самого себе?

Конфуцій говорив: «Не скаржся, що на даху в сусіда лежить сніг, коли в тебе самого ганок не чищений».

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинку» з написом «Уникати несправедливої критики».

4) Життя багатьох людей перетворюється на існування тільки через те, що вони не знають себе справжніх. Це породжує комплекси, неадекватність у спілкуванні з іншими.

Дуже важливо вміти розпізнати й зрозуміти власний емоційний стан, усвідомити природу й мотиви своїх вчинків. Як результат, упевнена в собі людина має адекватну самооцінку.

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинка» з написом «Адекватність сприйняття самого себе».

5) (*Бесіду супроводжують наочним демонструванням.*) Припустимо, чиста вода в склянці — це наша внутрішня позитивна енергія. Висипмо у воду кілька кристалів марганцю.

- ♦ Які зміни відбулися із вмістом склянки? (*Вода набула рожевого кольору.*)

Досвід наочно демонструє, як змінюється наш внутрішній стан під впливом негативних емоцій. Спробуємо долити води в склянку (Рідину доливають тонкою цівкою, поки вода не почне переливатися зі склянки до мисочки.)

- ♦ Як ви гадаєте, це потрібно довго робити?

- ♦ Чи досягнемо ми того, що було спочатку?

Людина здатна керувати своєю внутрішньою енергією, руйнівну силу негативних емоцій спрямовувати в конструктивне русло.

Будь-яка емоція керує нашою поведінкою. Той, хто не робить поспішних висновків і необдуманих учинків, зазвичай відкритий усьому новому і не боїться експериментів. Як наслідок, така людина складає враження спокійної і вдумливої.

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинка» «Уміння контролювати свій стан».

6) Що може бути написано на цеглинці, яка є основою для другої опори? Кожен з вас має свій варіант, але погодьтеся: «цегла» перетвориться на пісок чи повітря, якщо основа будови не матиме потреби бути успішною.

Це розкриє ваш особистісний потенціал, дасть змогу відкрити в собі нові можливості й спрямовувати їх на досягнення успіху.

До дошки справа внизу для побудови другої опори прикріплюють стікер-«цеглинка» з написом «Потреба бути успішним».

7) Мабуть, однією з найсерйозніших і найважливіших перешкод на шляху до успіху є відсутність цілеспрямованості. Виникнення мети, прагнення її досягти спонукає нас до дій. Цілеспрямована людина обов'язково здійснить задумане й отримає

від цього задоволення. За таких умов особистість стає здатною максимально реалізувати власний потенціал.

Доля кожному дає шанс, але скористатися ним може тільки цілеспрямована людина. Прислухайтесь до думки засновника німецької класичної літератури, теоретика мистецтва Готхольда Ефраїма Лессінга: «Найповільніша людина, якщо тільки вона не втрачає цілі, рухається швидше, ніж та, яка блукає безцільно».

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинка» з написом «Цілеспрямованість».

8) Домогтися кар'єрного росту, матеріального достатку, спортивних рекордів тощо можна, якщо в досягненні наміченого бути не тільки цілеспрямованим, а й наполегливим.

Тоді результат радує і робить людину задоволеною.

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинка» з написом «Наполегливість у досягненні наміченого».

9) Звертання до співрозмовника на ім'я, увага до нього, вміння слухати й давати за потреби слухні поради викликатиме у людей інтерес до вашої особи, бажання спілкуватися.

Ніхто з нас не може бути відокремленим від решти людей. Ми живемо, спілкуючись між собою. Часто така взаємодія буває проблемною. Далеко не всі вміють швидко адаптуватися в нових умовах, налагоджувати контакти.

Уміння знаходити спільну мову, бути комунікабельним — це ціле мистецтво. Хотілося б звернути увагу на один з пунктів, що є надзвичайно важливим.

Прочитую Дейла Карнегі (*див. довідковий матеріал 2*).

Для того щоб у спілкуванні позбутися непорозумінь, щоб не видаватися нетактовним, називайте знайомих і друзів на ім'я. Саме для цього службовці різних організацій використовують бейджі.

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинка» з написом «Комунікативні здібності».

10) Послухайте ще один уривок із книги Дейла Карнегі «Як завойовувати друзів» (*див. довідковий матеріал 3*).

До дошки прикріплюють стікер-«цеглинка» з написом «Посмішка як засіб спілкування».

Відкривають «Браму успіху», за якою розміщено фотографію гірського пейзажу (*див. додаток 9*).

- ♦ З чим асоціюються у вас гірські вершини?
- ♦ Що може чекати на шляху до успіху?

- ♦ Чому, коли говорять про досягнення успіху, виникають подібні асоціації: гори, осяяні сонячним промінням; нерівна місцевість на шляху до них; поєднання в зображенні теплих і холодних відтінків?

— Досягнення успіху — це нелегкий, тривалий процес. У кожного він свій. Одному доводиться бути першопрохідцем, потопати по коліна в снігу, обходити калюжі або прибирати каміння. Інший ітима натоптаною стежкою і прийде першим. Хтось за найменших перешкод залишається на місці або навіть повертається назад. Порядна людина зупиниться, щоб підтримати іншого, допомогти йому. Тоді вони решту шляху зможуть подолати разом, наприклад займатися спільною діяльністю. Слід усвідомлювати, що знайдуться й ті, які не тільки не подадуть вам руки, а, навпаки, будуть чинити усілякі перешкоди (намовляти проти вас інших, втручатися в справи, руйнувати бізнес, шантажувати тощо).

— Хай вас це не лякає і не зупиняє. У слухний момент згадайте легендарні слова Уїнстона Черчіля, людини, яка у своєму житті досягла висот: «Ніколи, ніколи, ніколи не здаватися!»

— У нас із вами є всі шанси на успіх! Всесвіт багатий на ресурси. І тільки в наших силах створювати ситуації успіху в житті, професійній та творчій діяльності.

Релаксація «Чарівна крамниця» (під музичний супровід)

Рекомендуємо інструментальну композицію Sacral nirvana (автор Enigma).

Заплющте очі й уявіть, що ви знаходитесь у незнайомому місці. У ньому кожна будівля — витвір мистецтва, рослини — буйні, могутні, люди привітно посміхаються одне одному.

Ви йдете вулицею і з насолодою вдихаєте чисте повітря. Ваш погляд зупиняється на яскравій вітрині дивної крамниці. Ви повертаєте голову й помічаєте напис на вивісці: «Усе, що треба для успіху». Вона чомусь зацікавила вас. Ви заходите всередину, чуєте приємну музику. На полицях — дивний, різний за формою, розміром, кольором товар: тут і пляшечки, і коробочки, і торбинки.

Продавець чемно вітається і пояснює: «Ви можете щось придбати для себе. Для цього гроші не знадобляться. У моїй крамниці можна обміняти непотрібну речу чи якість на необхідну для вашого успіху».

Ви оглядаєте полиці й бачите те, що хотіли б придбати. Більше того, ви навіть знаєте, на що це виміняєте. Продавець оголошує, що крамниця зачиняється через 2 хвилини. Слід діяти рішуче, щоби встигнути здійснити покупку! Ну ж бо!

► Обговорення

- ♦ Що вам удалося придбати в крамниці? (*Доброту, чесність, працьовитість, наполегливість, упевненість у собі тощо*)
- ♦ Що ви залишили там у обмін на покупку? (*Лінь, заздрість, конфліктність, злість, зневагу тощо*)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Скринька життєвих ситуацій»

Кожен із нас має дуже багато, щоб самому зуміти створити ситуацію успіху. Оберіть аркуш зі скриньки, на якому подано зразки різних життєвих ситуацій. Наприклад: «Ви мрієте стати лікарем. Та ваш друг сказав, що в медичному університеті навчатися важко й довго. Мовляв, не кожному це під силу, особливо вам. Що ви зробите: відмовитися від своєї мрії чи будете наполегливо готуватися до вступу? Поясніть своє рішення ситуації». Користуючися набутим досвідом роботи та почутим сьогодні на тренінгу, спробуйте змодельовати ситуацію як успішна особистість.

► Рефлексія

- ♦ Чи справдилися ваші очікування? Озвучте їх.
- Якщо очікування здійснилися, то «зірвіть» своє «яблуко», та покладіть його до «кошика» (*див. додаток 8*).
- Дивіться! От так сюрприз! (*Тренер вносить до класу кошик із яблуками.*) Ось вам і перший успіх! Ми одержали в подарунок повний кошик смачних, красивих, корисних для здоров'я яблук.
- Учасники тренінгу, отримуючи яблуко, по черзі висловлюються: «Сьогодні на тренінгу я... (*зрозумів, до чого прагнути, яких рис мені бажано позбутися, приємно провів час, розібрався у своїх бажаннях, був здивований сюрпризом тощо*). А ти?»

Філософ Платон вважав, що кожна людина повинна мати три бажання: бути здоровою, красивою і розбагатіти чесним шляхом.

Нехай ці слова стануть формулою успіху для кожного з нас! Тренер пропонує поласувати духмяними плодами.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я. 8 клас. — К. : Алатон, 2008.
2. *Ежова Н. Н.* Научись общатся! — Ростов-н/Д. : Феникс, 2009.
3. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М. : ООО Евро-пресс, 2005.

4. *Кэррол С. Двек.* Новая психология успеха. — Х. : КК «Клуб Семейного Досуга», 2007.
5. *Шапарь В. Б.* Мастерство общения в любой ситуации. — Х. : КК «Клуб Семейного Досуга», 2007.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 1

ПРИТЧА «СЕКРЕТ МОВЧАННЯ ПРОСТОЛЮДИНА»

Якось до ями потрапили вчений, художник, релігійний фанатик, жебрак і простолюдин. Перший став шукати причину виникнення такої ситуації: як же так могло статися, що він не помітив на своєму шляху пастки? Художник оглянувся і побачив, що на стінах ями є дивні візерунки, створені природою. «Не можна втрачати такого шансу»,— вирішив він і сів змальовувати чудернацькі орнаменти в похідний блокнотик. Релігійний фанатик зрозумів, що ситуація — виявлення волі Господа, який хоче таким чином дати йому важливий урок. Не гаючи ні хвилини, він став медитувати з приводу свого становища. «Адже дійсно, — мислив фанатик,— якщо я зрозумію урок Божий, то ця яма стане місцем мого просвітлення!» Жебрак зрадив, що опинився в компанії таких цікавих людей, і, оскільки поспішати йому було нікуди, став лаштуватися спати. І тільки простолюдин став дертися вгору по схилу ями.

— Дивак,— звернувся до нього вчений,— не поспішай, ти не виберешся з ями доти, поки не дізнаєшся, через що тут опинився. Навіть якщо теоретично допустити, що тобі це вдасться, то де гарантія, що ти знову не потрапиш до ями? Дізнайся причину — і тоді ти ніколи не повториш своєї помилки.

Але дивак продовжував дертися догори.

— Дурень,— гукнув йому художник,— не поспішай, насолодись красою цих візерунків. Коли ти ще потрапиш сюди? Усе швидкоплинне, лише краса вічна.

Але дурень продовжував лізти вгору.

— Гей, невіруючий! — перервав свою медитацію релігійний фанатик.— Хоча б зараз замислись про Бога. Адже Він дає тобі такий шанс пізнати Його волю. Дивися, своєю милістю Він поставив тебе в такі умови, коли ти просто зобов'язаний звернутися до Нього з молитвою. У такому разі Творець дивовижним способом вознесе тебе з цієї ями!

Та невіруючий на ці слова не звернув уваги.

— Брате,— звернувся до простолюдина жебрак, що лежав із заплющеними очима.— Уже ніч, дочекайся ранку, а там, як знати, може, ці прекрасні люди й насправді щось придумають?

Але дурнуватий дивак, який не вірив у Бога, вже не чув жебрака: він вибрався з ями і побіг додому, де його чекала маленька донечка, якій він пообіцяв розповісти сьогодні на ніч казку.

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 2

МАГІЯ ІМЕНІ

Кен Ноттінгем, який працював у компанії «Дженерал Електрик», зазвичай обідав у заводській їдальні. Він звернув увагу на незадоволений вираз обличчя жінки, яка стояла на роздачі. Ось що він розповів: «Працівниця їдальні близько двох годин робить сандвічі, і для неї я не більше ніж ще один клієнт. Я сказав їй, що мені потрібно. Вона зважила шматочок шинки на маленьких вагах, поклала його на хліб, кинула зверху листок салату, трохи жареної картоплі та без церемоній вручила все це мені.

Наступного дня я стояв у тій же черзі. Та ж сама жінка, той же незадоволений вираз обличчя. Але цього разу я звернув увагу на картку з її ім'ям. Я посміхнувся і сказав: «Привіт, Юніс!» — а потім перелічив усе, що мені потрібно. Вона забула про ваги, відрізала товстий шматок шинки, дала мені цілих три листки салату і з горою наклала картоплі.

Ми повинні пам'ятати про магію, яку містить у собі ім'я — символ індивідуальності людини. Воно — унікальне. Інформація, яку ми передаємо одне одному, або питання, яке ми ставимо, набувають особливого значення, коли справа стосується чийогось імені. Магія імені діє незалежно від того, говоримо ми з офіціантом чи керівником високого рангу».

(З книги Дейла Карнегі «Як завойовувати друзів та впливати на людей»)

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ 3

НАВЧИСЯ ПОСМІХАТИСЯ!

Давні китайці вирізнялися глибоким розумінням життя. У них була приказка, яку варто вивчити напам'ять. Вона звучить так: «Перш ніж відчинити магазин, навчися посміхатися».

Ваша посмішка свідчить про ваші добрі наміри, освічує життя всіх навколо. Для того, хто зустрів десяток людей з похмурим, незадоволеним і непривітним обличчям, ваша посмішка подібна до сонячного променя, що пробився крізь хмари. Вона стане дуже корисною тим, хто перевантажений роботою... Ваша

посмішка може допомогти їм зрозуміти, що не все так безнадійно, що у світі ще є радість...

Один універсальний магазин у Нью-Йорку для того, щоб полегшити навантаження на продавців під час різдвяного напливу покупців, розмістив у газеті рекламу, яка містить просту життєву філософію:

► Цінність посмішки на Різдво

- ✧ Вона нічого не коштує, але багато створює.
- ✧ Хто отримує її — стане багатшим, хто віддасть — не обідніє.
- ✧ Вона миттєва, а в пам'яті часом залишається назавжди.
- ✧ Немає людини багатшої, щоб обійтися без неї, і немає людини біднішої, яку вона не зробила б багатшою.
- ✧ Вона наповнює дім щастям, сприяє доброзичливості в діловому партнерстві, свідчить про дружні відносини.
- ✧ Вона вселяє сили у зморених, надихає тих, хто втратив мужність, несе радість сумним; вона — засіб, створений природою для розв'язання всіх проблем.
- ✧ Але її не купиш, не випросиш, не позичиш, її не вкрадеш, бо вона ні на що не годиться, доки не віддана іншим.
- ✧ І якщо в останні хвилини різдвяної метушні хтось із наших продавців буде не в силах вам посміхнутися, ми просимо вас залишити йому одну з ваших посмішок.
- ✧ Бо ніхто не потребує так посмішки, ніж той, у кого нічого не залишилося, крім посмішки!

(З книги Дейла Карнегі «Як завойовувати друзів та впливати на людей»)

Загальношкільний марафон «Здорово бути здоровим!»

Л. В. Артюшенко



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Захід проводять у три етапи:

Етап I — виставка плакатів, малюнків «Я обираю здоровий спосіб життя»

Етап II — конкурсна програма «Будьмо здорові!»

Етап III — дискотека профілактичної спрямованості «Правильний вибір»

Завдання: виховувати в учнів особистісні якості, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я; формувати уявлення про здоров'я як найвищу цінність; орієнтувати дітей та підлітків на ведення здорового способу життя; підвищити відповідальність за особисте здоров'я та здоров'я родини; прищеплювати моральні, гуманні та доброзичливі стосунки між дітьми.

Організатори: адміністрація закладу, класні керівники 5–11 класів, педагог-організатор.

Учасники: три команди учнів 5–11 класів.

Ведучі: учні 11-го класу (артистичні хлопець і дівчина).

Вболівальники: учні 5–11 класів.

Номінації конкурсної програми «Здорово бути здоровим!»

- ✧ Знайомство із командами: виступ агітбригади.
- ✧ Конкурс плакатів.
- ✧ Конкурс проєктів-презентацій.
- ✧ Творчий конкурс.

Порядок проведення конкурсної програми: склад команди — 10–15 учасників. Презентацію демонструють під час виступу команди.

Для виконання творчого завдання — 1–3 учасники.

Місце проведення: актові зала.

Кожна група учасників виступає за такою тематикою:

5–6 клас — «Профілактика тютюнопаління»;

7–8 клас — «Профілактика алкоголізму»;

9–11 класи — «Профілактика наркоманії».

Вимоги до робіт: кожна команда представляє назву, девіз згідно із темою й презентує свій виступ.

Вимоги до оформлення роботи на конкурс плакатів і малюнків: зміст плакатів повинен бути спрямований на профілактику негативних звичок та формування здорового способу життя. На всіх роботах повинні бути вказані назви команд або прізвище автора(-ів) робіт, назва роботи.

Творчий конкурс: команди представляють на цей конкурс оригінальний номер, на свій вибір, спрямований на профілактику негативних звичок.

Критерії оцінки: під час оцінювання враховують:

- ✧ відповідність змісту запропонованій темі;
- ✧ глибину розкриття теми;
- ✧ використання виразних засобів;
- ✧ художній рівень виконання.

Роботи оцінюють члени журі конкурсу.

Нагородження команд за номінаціями:

- ✧ Найкраща презентація
- ✧ Найактивніші пропагандисти
- ✧ Найцікавіший виступ

Підбиття підсумків та нагородження

Підсумки оголошують члени журі. Переможці отримують дипломи й призи.

Мета: ефективна пропаганда принципів здорового способу життя; розширення в освітньому середовищі спектру профілактичних заходів щодо виховання у школярів культури збереження здоров'я; виховання свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей як важливої умови повноцінного життя й успішного навчання.

Обладнання: комп'ютер, проектор, екран, мультимедіа-презентації, кліпи; музичний супровід (фонограми пісень О. Ваєнги «Курю», А. Макаревича «Костер», групи «Дюна» «Если б было море пива», О. Пахмутової «Пока планета ещё жива»); повітряні кульки, листівки; плакати; дипломи, подарунки.

ХІД ЗАХОДУ

Ведучий. Доброго дня шановні учасники, батьки, педагоги!

Сьогодні ми зібралися в цій залі, щоб поговорити про найголовніше в нашому житті. Про що? Про здоров'я.

Ведуча. Що таке здоров'я?

Здоров'я — одна з найважливіших життєвих цінностей людини, запорука її добробуту й довголіття.

Ведучий. Відомий німецький поет Генріх Гейне писав: «Єдина краса, яку я знаю, — це здоров'я». Маючи добре здоров'я, ми можемо прожити щасливе життя!

Ведуча. Хочу додати, що здоров'я — це не тільки відсутність захворювань, але й відсутність будь-якого дискомфорту, будь-якого відчуття незадоволення життям.

Ведучий. Сьогодні поведемо розмову про підступних ворогів нашого здоров'я — тютюн, алкоголь, наркотики. Звернутися хочу насамперед до молодих людей, адже саме вони — майбутнє нації.

Ведуча. Ми почуємо й побачимо сьогодні багато цікавого й корисного. Наші учні готувалися до цього конкурсу й сьогодні покажуть нам свої творчі знахідки.

Ведучий. Оцінить їх творчість і визначить переможця марфону наше вельмишановне журі, професіонали своєї справи. (Представлення журі.)

Ведуча. Виступи команд оцінюють за п'ятьма критеріями: актуальність, змістова цілісність, видовищність, самостійність, артистизм. Головний акцент під час оцінювання — ефективність пропаганди здорового способу життя.

Ведучий. Отже, зустрічайте наші команди! Представлення команд. (Учасники піднімаються на сцену.)

Ведуча. Запрошуємо на сцену наших наймолодших учасників конкурсної програми. Тема їх виступу — «Профілактика тютюнопаління»

ВИСТУП КОМАНДИ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ

Назва команди: «Живи здоРово!»

Девіз: «Паління — залежність, ми — за свободу!».

Виступ команди супроводжує слайдова презентація.

1-й учень. Тютюн завойовує світ. Саме паління цигарок — це єдина причина смерті, якій можна запобігти. За даними незалежних соціологічних досліджень, в Україні палять більше ніж половина чоловіків, 30 % жінок, 40 % дітей та підлітків. З 1950 року палінням «вбито» 62 млн осіб, і це більше жертв, ніж у Другій світовій війні.

2-й учень. Чи знаєте ви, що тютюн родом з Америки? Історія залучення європейців до паління почалася так. 12 жовтня 1492 р. матрос Родріго Тріана з корабля «Пінта», славнозвісної флотилії Христофора Колумба, вигукнув: «Попереду земля!» Серед подарунків, що їх піднесли острів'яни Колумбові, було сушене листя «летум», яке згортали у трубку і палили. У пошуках золота Колумб поплив далі на південь і 28 жовтня 1492 року зійшов на берег Куби. Мешканці подарували прибульцям траву для паління, яку вони називали сигаро. Після другого плавання Колумба (1493–1496) насіння тютюну завезли до Іспанії.

3-й учень. Згодом воно потрапило до сусідніх європейських країн. У період великих географічних відкриттів морськими і караванними шляхами його доставляли практично в усі куточки земної кулі. Швидкому поширенню тютюну сприяла його дивовижна властивість виробляти в людини потяг до паління, який дуже важко перебороти. Цій рослині приписували незвичайні якості. Наприклад, вважалося, що тютюн цілющий, його дим відганяє хвороби, злих духів тощо. Це зілля вважали стимульним і заспокійливим засобом, його листя використовували як лікувальну речовину.

4-й учень. Паління тютюну, а також застосування його як ліків (у вигляді настоїв, екстрактів, пігулок) часто спричиняло

складні отруєння, що нерідко закінчувалися смертю. Це змушувало уряди різних країн вести боротьбу з палінням, застосовувати досить жорстку кару за використання тютюну. Наприклад, в Італії тютюн оголосили «забавкою диявола». Римські папи навіть пропонували відлучати від церкви тих, хто нюхав або палив тютюн. П'ятьох ченців, яких спіймали на палінні, замурували живцем у монастирській стіні. В Англії, за указом Єлизавети I, курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї. У Росії цар Михайло Федорович, дід Петра I, звинувачених у палінні вперше карав 60 ударами палиць по ступнях. Якщо їх бачили за палінням удруге,— відрізали ніс або вуха.

5-й учень. Після спустошливої пожежі у Москві 1634 року, причиною якої було паління, його заборонили під страхом смертної кари.

І все ж через півстоліття, 1697 року, за царювання Петра I в Росії було дозволено торгівлю тютюном. Петро I сам став запеклим курцем і дозволив вільно ввозити тютюн з-за кордону, наклавши на нього високе мито.

Ось так широкою ходою тютюн завоював увесь світ.

6-й учень. Серед українців зараз 9 мільйонів активних курців, а це третина всього працездатного населення. Україна посідає II місце (після Чилі) серед країн світу за кількістю підлітків, які палять (за даними ВООЗ). 30% хлопців і дівчат віком від 13 до 15 років в Україні регулярно димлять.

7-й учень. Підраховано, що населення земної кулі за рік випалює 12 бильйонів цигарок і сигарет! Це астрономічні цифри. Загальна маса недопалків на рік — 2 520 000 тонн.

8-й учень. Медики вважають паління чумою XXI століття. Щодня кількість курців у світі збільшується на 1,5–2%. Паління завдає організму шкоди вже через декілька хвилин, а не років, як вважалося раніше. Висновок дослідників виявився більш ніж невтішним: хімічні речовини, зокрема нікотин та його похідні, руйнують ДНК та РНК людини за 15–30 хвилин. І саме ці ушкодження спричиняють розвиток раку. Достатньо викурити лише одну сигарету, аби хімічні реакції стартували й розпочався процес руйнації організму. Разом з тим учені запевняють: незважаючи на виявлену швидкість хімічних реакцій, кинути палити ніколи не пізно.

9-й учень. Близько 40% смертей чоловіків від ішемічної хвороби серця пов'язані з палінням. Паління руйнує легені. Злісні курці, як правило, на знімку легень мають затемнення. Що це — туберкульоз або рак легень — вирішувати медикам.

Кожна сигарета скорочує життя на 15 хв. Кожні 13 секунд помирає людина від захворювання, пов'язаного з палінням. За рік — це 2,5 млн осіб.

10-й учень. Усім відома приказка «Крапля нікотину вбиває коня». А як же людина? У кожній окремій сигареті нікотину не смертельна доза, але якщо одночасно викурити 100 сигарет — смертельний результат неминучий. Чим же тоді страшна сигарета? У її хімічному складі: аміак, оксид вуглецю, канцерогенні вуглеводні (викликають рак), радіоактивний елемент полоній 20, тютюновий дьоготь, миш'як, калій. Фільтри не допомагають (лише на 20% затримують речовини).

Інсценізація пісні О. Ваєнги «Курю»

На сцену виходять діти, одягнені в чорні костюми. Серед них дівчинка-«курець». Поступово дівчина залишається одна на сцені. До неї виходять дівчата у білих костюмах. Вони пропонують їй змінити цигарку на фрукти, а чорне вбрання на біле. Головна героїня кидає цигарку й приєднується до своїх нових подруг.



1-й учень. Багато розвинених країн суворо карають курців. В Англії відраховують гроші із зарплати за час, проведений в курильні.

2-й учень. У Данії заборонено палити у громадських місцях.

3-й учень. У Сингапурі за паління штраф — 500 доларів. Немає реклами на тютюнові вироби.

4-й учень. У Фінляндії лікарі встановили один день — 17 листопада, коли курці приходять на роботу без сигарет.

5-й учень. В Японії ухвалили рішення: три дні на місяць без паління.

6-й учень. У Франції після антитютюнової кампанії число курців скоротилося більш ніж на 2 млн.

7-й учень. Україна теж на правильному шляху: видає законодавчі акти, які не дозволяють палити в громадських місцях, на території шкіл.

8-й учень. Гарне здоров'я — одна з головних складових щастя людини, але яке можна легко і швидко втратити. Пам'ятайте, що відмова від паління продовжить ваше життя.

Ведучий. Поки готується до виступу друга команда, ми послухаємо оцінки журі за конкурс плакатів.

Виступ журі.

Ведуча. Ми запрошуємо до слова команду учнів 7–8 класів.

ВИСТУП КОМАНДИ УЧНІВ 7–8 КЛАСІВ

Назва команди: «Здоров'яки!»

Девіз: «Ми за здоров'я, ми за щастя. Ми — проти болю та нещастя!»

Виступ команди супроводжує слайдова презентація.

На сцену під музичний супровід виходять учасники агітбригади, які в руках тримають плакати антиалкогольної тематики.



1-й учень

Увага! Увага!
Антиалкогольна кампанія!
Агітбригада наша проводить агітацію —
Потрібно терміново рятувати націю!

2-й учень. 2006 року з'явився новий термін — «підлітковий алкоголізм». З екранів телевізорів щодня йде реклама пива як напою для веселої компанії, напою для втамування спраги, напою, який дозволяє відчувати себе сильним і впевненим.

Звучить рекламний ролик, що рекламує пиво.

3-й учень. А чи так уже цей напій гарний?

Подумай, підліток, а що ж ти п'єш?

4-й учень. Часто підлітки помилково вважають, що пляшка прохолодного, іскристого напою допоможе зняти напруження; у будь-якій компанії, на вечірках дасть можливість відчувати себе впевнено. У результаті багато підлітків потрапляють у полон до алкогольних напоїв.

Звучить фонограма пісні «Якби було море пива» групи «Дюна».

5-й учень. А до чого ж усе це призводить насправді?

Заходить скуйовджений підліток із червоним носом, чорними колами під очима, обводячи всіх божевільним поглядом.

6-й учень. Колір обличчя землистий, а він не старий.

7-й учень. Слабкий і млявий він, немов з мочала створений.

8-й учень. Почалося все тільки з банки пива. Вигляд її так солодко вабив.

9-й учень. Сьогодні в Україні на одну людину в середньому припадає вироблення 20 літрів спирту, близько 40 літрів пива на рік.

10-й учень. При цьому найбільше зростання залежності від згубної звички спостерігають серед підлітків.

1-й учень. Саме серед підлітків різко зросла кількість серцевих захворювань, захворювань печінки і гормональних розладів.

2-й учень. Підліток, що вживає пиво та інші алкогольні напої, позбавляє себе не тільки здоров'я, але й можливості успішного навчання.

3-й учень. Він позбавляє себе майбутнього.

4-й учень. А ще алкоголізм — це окремий випадок наркоманії.

Учасники агітбригади співають на мотив пісні «Поки планета ще жива», піднімають плакати, що ілюструють пісню.



Ведучий. Сьогодні ми поговоримо про ще одну згубну звичку — наркоманію.

Ведуча. Запрошуємо на сцену найстарших учнів.

ВИСТУП КОМАНДИ УЧНІВ 9–11 КЛАСІВ

Назва команди: «Життя прекрасне!»

Девіз: «Ми обираємо життя!»

Виступ команди супроводжує слайдова презентація.

1-й учень. Наркоманія — захворювання, яке викликає зловживання наркотиками.

2-а учениця. Мене звуть Наркоманія! Я найсильніша у світі. Ноги і руки в мене довгі! Шлунок у мене ненаситний! Голову тримаю високо, язик мій неприборканий, очі безсоромні. Якщо хтось подружить зі мною, змінить своє життя. Я вкладу йому в серце скорботу. Душу замкну до в'язниці. Його очі перестануть розрізняти світло, розум не буде здатний міркувати й мислити. Я заволодію не тільки його тілом, а й усім життям.

У мене багато слуг!

Хто нещасний і приречений на муки? Мої слуги!

Хто скоює злочини заради чергової дози? Мої слуги!

Хто розбещений і позбавлений моральності? Це мої слуги!

Хто помре раптово від передозування або загине від рук своїх же друзів? І це мої слуги!

— Чи є у світі щось краще за мене?

Учасники команди. Так! Є!

Учні (*по черзі*)

- Це вільне від наркотичного чаду життя!
- Це яскраве почуття творчого польоту!
- Це спортивні висоти, досягнуті тобою!
- Це ясні променисті очі, перед якими весь світ!
- Це — Ми!
- І в нас є інший вибір!

3-й учень. Наркотичні речовини були відомі людині ще в сиву давнину.

Багато цивілізацій використовували наркотики для проведення релігійних обрядів і ритуалів. З розвитком торгівлі наркотики потрапили до Європи, де знайшли своє застосування в медицині.

4-й учень. Як захворювання наркоманія набула широкого поширення у XVIII столітті. У Росію ця біда прийшла в XIX — початку XX століття. Наркоманом може стати будь-яка людина. Сподівання на те, що «я сильний, спробую і більше не буду», не виправдовується. Ніхто не починає вживати наркотики, щоб стати наркоманом. Усе починається з першої проби.

Ми чули історії, як під діями стимуляторів «творили» багато письменників і музикантів. Але в кінцевому підсумку це призводить до руйнування нервової системи й особистості. Спочатку мозок стає смітником, потім тіло.

Легких наркотиків та безпечного алкоголю не буває, всі вони формують залежність. Досить однієї-трьох проб, щоб сформувався психічна, а згодом і фізична залежність.

5-й учень. Організм наркомана зношується за кілька років. Людина помирає від різних захворювань, тому що організму бракує сил боротися з хворобами. Тривале вживання наркотиків призводить до токсичного пошкодження внутрішніх органів. Це важкі ураження печінки, нирок, серця. Порушуються всі функції мозку. Випадає волосся. Людина стає «живим трупом».

Тиша. Світло приглушено.

Діти беруть повітряні кулі, до яких прив'язані листівки. На листівках написано:

- «Здоров'я та щастя кожного — у власних руках. Тому знай, що відмовитися можна тільки один раз — ПЕРШИЙ, і це одна з головних умов, як не стати наркоманом».

- «Один грам героїну — знищує дружбу, руйнує сім'ю, зупиняє розумовий і фізичний розвиток, позбавляє здоров'я і вбиває».
- «Бажання швидше стати дорослим — палити, вживати алкоголь, спробувати наркотики — призводить до сумних наслідків».
- «Наркотики — не вихід зі складностей життя, а навпаки, це початок шляху до величезних проблем, звільнитися від яких дуже складно».

Учень. Зупинись і подумай, чи хочеш ти такого життя?

Кидають повітряні кульки глядачам.

У цей час діти виконують пісню «Костер» А. Макаревича. На екрані слайди — життєстверджувальні, радісні.

Учень. Уміє сказати — «ні»!

Адже ти — особистість! Неповторна! Унікальна!

Ведучий. Ми вдячні командам за цікаві виступи й зараз запрошуємо на сцену представників від кожної команди для участі у творчому конкурсі.

Учні представляють на суд журі:

- 5–6 класи — танок «Джайв»;
- 7–8 класи — оригінальний номер «Український богатир», у якому хлопець жонглює гирями, демонструючи силу та спритність;
- 9–11 класи — виступ команди КВК «Життя прекрасне» із розігруванням мініатюр на антиалкогольну й антитютюнову тематику.

Ведуча. Слово для підбиття підсумків надаємо журі.

Виступ журі.

Ведучий. Сьогодні у нас зацікавлені активні глядачі й уболівальники! Оплески!

Ведуча. А тепер хвилюючий момент — нагородження переможців за номінаціями!

Переможці нагороджуються почесними дипломами та цінними подарунками.

Ведучий. Живіть радісно й захоплено, тоді все негативне, погане в житті, а також різні хвороби залишать вас! Сміх — це здоров'я душі! Більше смійтеся!

Ведуча. Позитивно дивіться у майбутнє.

Ведучий. Вчіться радіти життю, гарній погоді, зустрічі з цікавою людиною, успіхам у навчанні.

Ведуча. Вчіться щодня бути щасливими! Звичка налаштувати себе на позитивне сприйняття життя дає гарний настрій!

Ведучий. Пам'ятайте! Здоров'я — це свято, яке завжди з тобою!

Ведуча. Найщасливіший той, хто дарує щастя найбільшій кількості людей! Своім рідним, близьким, коханим і знайомим!

Ведучий. Ми не прощаємося з учасниками конкурсу. Чекаємо вас сьогодні ввечері на дискотеці у стінах нашої школи.

Ведуча. Усім спасибі й до нових зустрічей!

Для проведення дискотеки підготовлені слайди, плакати, кліпи антиалкогольної, антитютюнової спрямованості, які демонструються на екрані за допомогою проектора (*див. довідковий матеріал*).

Перед танцювально-розважальною програмою виступають переможці акції «Найкращі слогани проти шкідливих звичок».

► Слогани

- ✧ «Спорт, зарядка, вітаміни замість пива та паління!»
- ✧ «Алкоголь пити — свій мозок убити!»
- ✧ «Класно — не горілку пити з ромом, класно — бути сильним і здоровим!»
- ✧ «Здоровим бути круто без тютюну, отрути!»
- ✧ «Алкоголь, тютюн, наркотик — не наш вибір, бо ми проти!»
- ✧ «Ти, дівчино, не пали, свою вроду не згуби!»
- ✧ «Кидай пити і палити, тоді будеш добре жити!»
- ✧ «Відмовся від цигарки, мерщій бери скакалку!»
- ✧ «Бросай курити, вставай на лыжи,
Здоровьем будешь не обижен!»
- ✧ «Будь здоровым, молодым! Не глотай табачный дым!»
- ✧ «Пиво, водка, сигареты для разумных под запретом!»
- ✧ «Минздрав предупреждает: курить — это опасно,
А мы напоминаем: здоровым быть прекрасно!»

Молодь танцює, а діджей періодично вигукує слогани проти шкідливих звичок, які за ним повторюють відвідувачі дискотеки.

На екрані, встановленому у танцювальній залі, демонструють:

- плакати (на сайті tvereza.info у розділі «Профілактика»);
- кліпи (на сайті obsheedelo.com), пісня про шкідливість паління із мультфільму «Острів скарбів».

Звучать фонограми пісень (І. Корнелюк «Не курите, мальчики», Містер Палево «Бросай курить» тощо). Учасники залюбки підспівують артистам.

Під час проведення дискотеки учні не палять, не вживають міцних алкогольних та слабоалкогольних напоїв ні в приміщенні навчального закладу, ні поза його стінами. Це правило, яке учні добре знають і не порушують.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Енциклопедія для дітей. Біологія* / сост. С. Т. Исмаилова. — М. : Аванта, 1994.
2. *Келарю В. В. Губительная сигарета.* — М. : Медицина, 1987.
3. *Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника.* — М. : Просвещение, 1986.

Електронні ресурси:

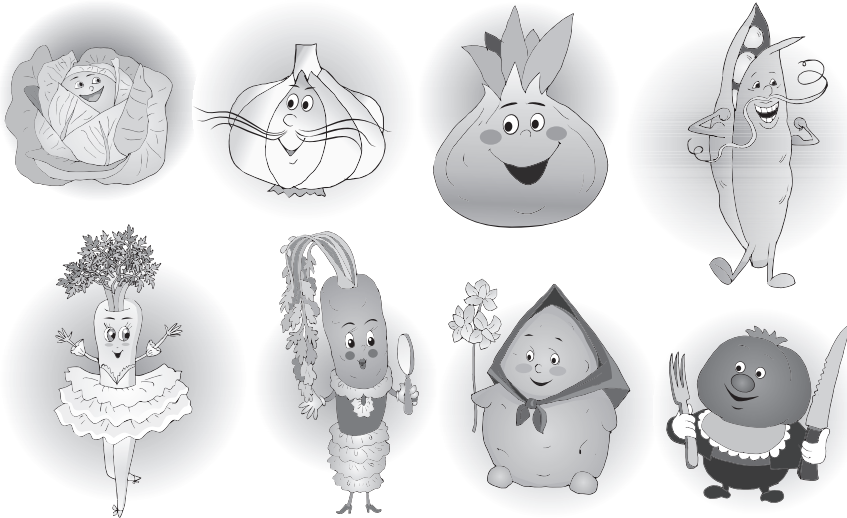
4. <http://www.nekuri.info>
5. tvereza.info
6. obsheedelo.com
7. zdorovja.com.ua
8. www.ukrstat.gov.ua

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ



ДОДАТКИ

ВЕСЕЛІ ОВОЧІ



ДОДАТОК 1

Рецепти здоров'я

ЗИМА

МЕНЮ ГРУДНЯ «ПРИЙОМ У СНІГОВОЇ КОРОЛЕВИ»

1 «Білосніжний салат»

Склад: капуста білокачанна — 500 г, цибуля — 1 шт., яйця — 2 шт., олія — 1 ст. л., лимонний сік — 2 ст. л., зелень, перець, сіль за смаком.

Капусту нашинкувати й перетерти з сіллю так, щоб з'явився сік. Подрібнити цибулю. Зварені в круту яйця нарізати

ДОДАТОК 2

кружальцями, додати сіль, перець, олію, сік лимона. Усі інгредієнти перемішати. Зверху посипати зеленню.

2 «Снігове диво»

Склад: цвітна капуста — 1 головка, кефір або йогурт — 1 склянка, олія — 2 ст. л., цукор і сіль за смаком.

Цвітну капусту відварити в підсоленій воді, розібрати на суцвіття. Кефір або фруктовий йогурт (полуничний, ананасовий, персиковий, яблучний тощо) збити з олією, сіллю та цукром. Цією сумішшю заправити капусту.

3 «Капустяні котлетки, що тануть на вустах»

Склад: капуста білокачанна — 0,5 головки, сметана — 0,5 склянки, яйця — 2 шт., житнє борошно (висівки) — 0,5 склянки, сіль і перець за смаком, сухарі, олія, зелень.

Дрібно нарізати капусту, додати яйця, сметану, борошно, сіль, перець і все перемішати. Сформувати котлетки, обвалити їх у сухарях і обсмажити на олії на сковорідці. За кілька хвилин до готовності котлетки закрити кришкою, зняти з плити і витримати ще деякий час. Котлетки можна запікати в духовці, змазавши зверху сметаною. Подавати до столу зі сметаною і зеленню.

4 «Яблучко з лимонним секретом»

Склад: яблука — 10 шт., сир — 150 г, яйце — 1 шт., лимонна цедра — 0,5 ст. л., цукор — 1 ст. л.

З яблука вилучити серцевину з насінням. Для «лимонного секрету» сир ретельно перемішати з яйцем, цукром і лимонною цедрою. Сирною масою начинити підготовлені яблука, запекти в духовці.

5 Фінікові цукерки

Склад: фініки — 1 склянка, горіхи — 0,5 склянки, мед — 2 ст. л.

Горіхи розтовкти і змішати з медом. Фініки надрізати, витягнути кістки і начинити горіхово-медовою сумішшю. Загорнути у красиві обгортки. Поставити на деякий час у холодильник.

МЕНЮ СІЧНЯ «ПРИГОДИ ЦИБУЛІНО»

6 Салат «Цибулинчик»

Склад: цибуля — 4 шт., яблука — 4 шт., картопля — 4 шт., яйця — 2 шт., олія — 4 ст. л., кріп і петрушка (різані) — 2 ст. л., сіль.

Цибулю нарізати кільцями й протерти з невеликою кількістю солі. Додати яблука, натерті на крупній тертці. Одне яйце

залишити сирим, решту відварити. Картоплю почистити, відварити, розім'яти виделкою, додати різану зелень (петрушку, кріп). Усі складові перемішати й заправити соусом із жовтка яйця та олії. Салат прикрасити кільцями вареного яйця.

7 «Червона ікра синьйора Помідора»

Склад: помідори — 7 шт., буряки — 3 шт., цибуля — 2 шт., морква — 2 шт., олія — 3 ст. л., зелень, перець, сіль — за смаком.

Відварені буряки почистити й натерти на дрібній тертці. Моркву й цибулю натерти на крупній тертці і злегка обсмажити. Помідори (4 шт.) обдати окропом, зняти шкуринку й дрібно нарізати. Усі компоненти змішати із зеленню, заправити олією, посолити, поперчити. Поставити на півгодини на малий вогонь. Щоб «ікра» не пригоріла, її необхідно постійно помішувати. Готову страву охолодити й викласти в салатницю. Прикрасити трьома «троян-дочками» з помідорів.

8 Котлетки «Від кума Гарбуза»

Склад: гарбуз — 500 г, цибуля — 2 шт., борошно — 300 г, яйця — 2 шт., сметана — 50–100 г, сіль за смаком.

Гарбуз натерти на дрібній тертці, додати борошно, яйця, дрібно порізану цибулю, сіль. Усе змішати й виліпити котлетки. Випікати в духовці 10–15 хвилин. Подавати зі сметаною.

9 Рулетики «Сюрприз для графа Вишеньки»

Склад: свіжоморожена або консервована вишня — 2 склянки, цукор — 5 ст. л., кокосова стружка — 1 склянка, яйця — 2–3 шт., борошно — 2 ст. л., олія — 2 ст. л., кориця, цукрова пудра.

Вишню розморозити або промити, видалити кісточки, м'якоть засипати цукром і варити на слабкому вогні до загустіння. Додати до густої вишневої маси кокосову стружку і змішати. Якщо тісто рідке, додати ще кокосової стружки або сухарів. Із тіста сформувати рулетики, умочити в яйця, обвалити в борошні. Обсмажити на олії з обох боків. До столу подавати гарячими, посипавши корицею і цукровою пудрою.

«МОРКВЯНІ ВИТІВКИ МІСТЕРА МОРКОУ»

10 Закуска «Клоун»

Склад: хліб — 1 скибка, масло вершк. — 1 ч. л., чайний сир — 1 ст. л., ягідки — 2 шт., морква — 1 шт., червоний буряк — 1 шт., яйце — 1 шт., солодкий перець — 1 шт., гілочки петрушки.

Узяти квадратну скибку білого або чорного хліба, змастити з одного боку маслом, а другим — покласти на пласку тарілку.

Ягідки (журавлина, смородина, вишня) — очі клоуна. Моркву обрізати, щоб була схожа на круглий або овальний ніс. Верхню і нижню губу зробити з червоного буряка. Між губами — кулька з чайного сиру. Чуприна клоуна — тертий жовток, кашкетик — половина червоного або зеленого солодкого перцю. Усе, що залишилося від яйця та овочів, — різнокольоровий комірець клоуна з веселими візерунками, прикрашений гілочками петрушки.

11 Салат «Десертний»

Склад: морква — 2 шт., родзинки — 2 ст. л., фініки — 0,5 склянки, подрібнені горіхи — 3 ст. л., солодкий фруктовий сік — 0,5 склянки, мед (цукор) за смаком.

Моркву дрібно порізати, додати родзинки, фініки, горіхи, мед (цукор). Суміш залити фруктовим соком.

12 Морквяний фреш

Склад: сік моркви — 0,5 склянки, молоко — 1 склянка, мед за смаком.

Змішати свіжий вижятий сік моркви й молоко. Додати мед. Чудовий засіб боротьби зі втомою готовий.

13 Улюблений супчик адвоката Горошка із сиром

Склад: зелений горошок (свіжоморожений або консервований) — 1 склянка, картопля — 2 шт., морква — 2 шт., капуста білокачанна або цвітна — 200 г, плавлені сирки — 2 шт., рис — 2 ст. л., вода — 2 л, лавровий лист, зелень петрушки, сіль, перець за смаком.

Улити в каструлю воду, закип'ятити. Плавлені сирки нарізати маленькими кубиками й укинути в окріп. Помішувати до тих пір, поки сирки повністю не розчиняться у воді. Покласти рис, зменшити вогонь. Через 15 хвилин укинути в каструлю зелений горошок і дрібно порізані картоплю, моркву, капусту. Додати лавровий лист, сіль, перець. Перед подаванням на стіл посипати суп подрібненою зеленню петрушки.

14 «Сирна перлина»

Склад: перлинна цибуля — 3 купки, сир — 200 г, кефір — 0,5 склянки, волоські горіхи — 0,5 склянки, часник — 1 зубочок, майонез — 1 ст. л., нарізані кріп і петрушка — 2 ст. л., морська капуста — 3 ст. л., сіль, перець за смаком.

Сир розтерти з кефіром і майонезом, додати порізані цибулю, часник, подрібнені горіхи. Перемішати. Дрібно нарізати кріп, петрушку, додати до суміші сіль і перець. Викласти на тарілку, сформувати перлину. Навколо сирної перлини покласти гілочки петрушки, морську капусту.

15 Заправка «Від синьйора Петрушки»

Склад: зелень петрушки (нарізана) — 6 ст. л., часник — 4 зубчики, олія — 2 ст. л., сік лимона — 2 ст. л., сіль і перець за смаком.

Петрушку дрібно порізати. Часник розтерти із сіллю і перцем до однорідної маси, додати до петрушки. Заправити олією і лимонним соком. Усе змішати й охолодити протягом 15 хвилин. Подавати до м'яса, риби, овочевих гарнірів.

16 Мармелад «Цитрусова сім'я»

Склад: апельсин — 1 шт., мандарини — 3 шт., лимони — 2 шт., мед (цукор) — 500 г, вода — 2,5 склянки.

Цитрусові вимити, розрізати навпіл, видалити зерна, вижати сік. Зі шкірки зняти цедру, дрібно порізати. Налити в миску сік і воду, покласти туди шкірку. Зерна і цедру загорнути в марлю і також покласти в миску. Поставити миску в духовку на 20 хвилин за температури 100 °С. Потім вийняти марлю з цедрою з миски. У суміш цитрусових додати мед (цукор) і залишити в духовці ще на 25 хвилин. Розлити суміш у форми й охолодити.

17 «Принц Лимон із начинкою»

Склад: лимони (великі) — 6 шт., маслини — 30 шт. (6 — для прикрасання), відварена риба без кісток — 200 г, яйця (зварені в кругу) — 3 шт., майонез, петрушка, сіль, перець за смаком.

Маслини, яйця, рибу дрібно порізати й змішати. Зрізати у лимонів верхівки, акуратно дістати м'якоть, видалити з неї шкірочки й кісточки та додати в підготовлену суміш. Покласти в начинку петрушку, сіль, перець і майонез. Усе викласти ложечкою в лимони. Поставити фаршировані «Принци Лимони» на тацю, прикрасити зверху маслинами і зеленню. Перед подаванням на стіл охолодити.

МЕНЮ ЛЮТОГО «ЧАСНИК ГОДУЄ І ЛІКУЄ»**18 Ікра «Часничиночка»**

Склад: часник — 1 головка, волоські горіхи (подрібнені) — 1 склянка, білий хліб — 1 скибка, кріп і петрушка (нарізані) — 2 ст. л., олія — 3 ст. л., сік лимона і сіль за смаком.

Потовкти часник із сіллю і волоськими горіхами до однорідної маси. Зі скибки хліба зрізати скоринку. Хліб змочити у воді й віджати, з'єднати з часнично-горіховою масою. Усю масу розтерти, потроху додаючи олію та зелень. Коли маса загустіє, влити лимонний сік і знов змішати. Ікру подавати як гарнір до риби, м'яса. Її можна намазувати на хліб.

19 Часниковий соус і маслечко

Склад: часник — 2 головки, олія — 4 ст. л., вершкове масло — 250 г, вода — 3/4 склянки, сіль.

Чищені зубчики однієї головки часнику розтерти із сіллю, влити олію, охолоджену кип'ячену воду. Усе ретельно перемішати. Зубчики другої головки часнику почистити, обдати окропом, обсушити, розтовкти у ступці. Додаючи вершкове масло, протерти через дрібне сито. Соус подавати до м'яса та риби. Часникове маслечко використовувати для бутербродів.

20 Пюре «Тікай, застудо!»

Склад: часник — 500 г, свіжі вершки — 100 г, перець і сіль за смаком.

Часник почистити, умочити на кілька хвилин у злегка підсолений окріп і довести до м'якості. Процідити, розтовкти в однорідну масу, додати вершки, перемішати, заправити сіллю й перцем. Пюре дуже корисно вживати в разі застуди й грипу.

ВЕСНА**МЕНЮ БЕРЕЗНЯ «БАНАН ЧАСТУЄ МАМ»****21 Салат «Мамин поцілунок»**

Склад: банан — 1 шт., яблуко — 1 шт., солодкий сирок — 1 шт., сметана — 2 ст. л., ягідки (смородини, вишні, брусниці, журавлини тощо) — 1 ст. л.

Банан обчистити, порізати кружальцями на тацю. Яблуко обчистити від зерняток і шкірки, нарізати шматочками й покласти на банан. Зверху ложечкою покласти кульку солодкого сирку, полити сметаною, прикрасити ягідками.

22 «Бананові бурульки»

Склад: банани — 2 шт., шоколад — 100 г, горіхи мелені — 2 ст. л.

Розрізати два не дуже зрілих очищених від шкірки банани поперек навпіл, надіти на дерев'яні палички. Шоколад розтопити на водяній бані, всипати мелені горіхи. Умочити половинки бананів на паличках у суміш із розтопленого шоколаду з горіхами. Покласти на 1 годину в морозильну камеру.

23 «Запечені банани»

Склад: банани — 4 шт., мед — 2 ст. л., горіхи мелені — 1 ст. л.

Банани в кожурі ретельно вимити. Неочищені банани розрізати вздовж навпіл. Змазати сумішшю горіхів і меду. Завернути у фольгу. Запекати в духовці 20 хвилин.

МЕНЮ КВІТНЯ «ВЕСНЯНКА»

24 Салат «Кмітлива редиска»

Склад: редиска — 400 г, свіжі огірки — 2 шт., сир твердий — 200 г, сметана — 0,5 склянки, зелена цибуля — 1 пучок, часник — 2 зубчики, молоді листочки кульбаби — 1 пучок, сіль за смаком.

Редиску й огірки порізати кружальцями. Додати дрібно порізану зелену цибулю і листя кульбаби. Усе перемішати й заправити сметаною. Зверху посипати натертим твердим сиром і дрібно порізаним часником.

25 Салат «Смачна ріпка»

Склад: середня ріпка — 1 шт., цибуля — 1 шт., йогурт несолодкий — 2 ст. л., мед — 2 ст. л.

Ріпку натерти на дрібній тертці, цибулю дрібно нарізати. Додати мед, йогурт і все перемішати.

26 Печена ріпка із сирним соусом

Склад: середня ріпка — 2 шт., яйця — 2 шт., твердий сир — 100 г, часник — 2 зубчики.

Ріпку помити, почистити, порізати на шматочки, покласти на лист. Твердий сир натерти, змішати з подрібненим часником і яйцями. Залити цим соусом шматочки ріпки. Випікати в духовці 10–15 хвилин.

МЕНЮ ТРАВНЯ «ПРИГОЩАЄ РОДИНА БОБОВИХ»

27 Суп «Квасолька»

Склад: квасоля (біла, суха) — 500 г, морква — 1 шт., коріння петрушки — 100 г, цибуля — 2 шт., нарізані кріп та петрушка — 2 ст. л., олія — 4 ст. л., вершки — 4 ст. л., вода — 2 л, сіль.

Квасолю замочити в холодній воді на 4 години, потім відварювати в підсоленій воді 40 хвилин. Щоби бульйон був прозорим, під час варіння каструлю кришкою не закривати. У кінці приготування в суп покласти злегка обсмажені, дрібно нашинковані цибулю, моркву, корінь петрушки. Перед подачею на стіл заправити вершками й зеленню.

28 Каша з гарбуза і сочевиці

Склад: сочевиця — 0,5 склянки, гарбуз — 1 кг, цибуля — 4 шт., масло вершкове — 50 г, кріп і петрушка (нарізані) — 2 ст. л., кефір — 0,5 л, сіль за смаком.

Гарбуз нарізати, відварити на пару. Сочевицю відварити окремо, без солі. Цибулю злегка обсмажити на вершковому маслі.

З'єднати всі овочі, варити на слабкому вогні 10–15 хвилин. Посипати кашу зеленню, посолити. Подавати з кефіром.

29 Салат «Пані Соя»

Склад: соєві боби (сухі) — 100 г, буряк — 1 шт., морква — 2 шт., яблука — 2 шт., волоські горіхи (подрібнені) — 6 шт., сметана — 200 г, цукор — 3 ст. л., сіль за смаком, зелень (гілочка петрушки або базилику).

Соєві боби замочити на ніч у холодній воді. Відварити в підсоленій воді, не давати розваритися. Відкинути на друшляк, охолодити. Моркву, буряк та яблука натерти на крупній тертці. Усе перемішати, додати цукор, сіль, подрібнені грецькі горіхи, заправити сметаною. Подаючи на стіл, прикрасити гілочкою петрушки або базилику.

30 Бобова каша по-фінськи

Склад: боби сушені — 600 г, картопля — 5 шт., молоко — 400 мл, вода — 800 мл, борошно ячмінне — 1 склянка, вершкове масло — 100 г, сіль за смаком.

Боби замочити у воді на 4 години. Зварити їх на слабкому вогні до напівготовності. Воду, яка залишилася, злити. Картоплю почистити, ретельно вимити й нарізати невеличкими кубиками. Покласти в горщик боби, кубики картоплі, влити підігріте молоко. Варити на слабкому вогні майже до готовності. Заправити ячмінним борошном, розведеним у воді, і доварити. Покласти вершкове масло й посолити.

31 Салат «Боби-богатири»

Склад: боби консервовані — 0,5 склянки, морква — 2 шт., яблуко — 1 шт., майонез — 0,5 склянки, сіль, перець за смаком.

Моркву відварити, яблуко почистити. Нарізати їх тонкими шматочками. Додати консервовані боби, сіль, перець, майонез і обережно перемішати.

ЛІТНЄ МЕНЮ «ЯГІДНИЙ БЕНКЕТ У БІЛОСНІЖКИ»

32 Пастила з калини

Склад: калина — 1 кг, вода — 250 мл, цукор — 800 г.

Промиті ягоди калини залити 1 склянкою води і варити до розм'якшення. Розм'якшені плоди протерти через сито, додати цукор і уварювати до тістоподібної консистенції. Масу, що вийшла після уварювання, перекласти на дерев'яну дошку і підсушити в духовці.

33 Калина в меді

Склад: калина (ягоди з гілочками) — 1 кг, мед — 1 склянка.

Підігріти мед, умочити в нього плоди калини на гілочці, покласти на тацю й підсушити.

Приготовлена в такий спосіб калина довгий час зберігає свої цілющі властивості.

34 Напій «Іскра»

Склад: журавлина — 1 кг, морква — 2 кг, мед — 5 ст. л.

Із підготовлених журавлини й моркви віджати сік. Змішати обидва соки, додати мед, охолодити.

35 Журавлинний мус

Склад: журавлина — 2 склянки, манна крупа — 0,5 склянки, вода — 3,5 склянки, мед — 1 склянка.

Журавлину розім'яти, додати 0,5 склянки води, віджати сік через марлю. Вижимки залити 3 склянками води, кип'ятити 5 хвилин, процідити. Поставити відвар на вогонь, поступово всипати в нього манну крупу і варити 20 хвилин. Додати мед, вижатий сік і збити до густої піни. Коли маса збільшиться у 2 рази, розлити її по вазочках і поставити в холодильник до загустіння.

36 Печиво від кума Чорниці

Склад: чорниця — 0,5 кг, горіхи — 1 склянка, пшоно — 1 склянка, вода — 1 склянка, яблука — 2 шт., лимон — 1 шт., мед — 6 ст. л., шоколадні або горіхові крихти, масло, висівки.

Змолоти кавомолкою горіхи й пшоно. Додати до них чорницю, протерті яблука, сік лимона, мед, 1 склянку холодної кип'яченої води й ретельно перемішати. Змастити лист маслом, посипати висівками і викласти на нього чорничну масу шаром 1 см. Зверху притрусити шоколадними або горіховими крихтами. Випікати 20 хвилин. Охолодити й порізати на квадратики. Кожний квадратик прикрасити ягідкою чорниці.

37 Рисова запіканка з чорницею

Склад: рисова каша — 2 склянки, чорниця — 1 склянка, яйця — 2 шт., цукор — 1 ст. л., масло.

Зварену рисову кашу охолодити, додати 1 яйце й ретельно перемішати. Половину суміші покласти у форму, змазану маслом. Покласти на шар суміші чорницю, а зверху — другу частину маси. Верхівку змазати 1 яйцем, прикрасити ягідками чорниці, посипати цукром. Випікати 20 хвилин.

38 Манна запіканка з малиною

Склад: малина (свіжоморожена або у вигляді густого варення) — 200 г, сир — 200 г, цукор — 2 ст. л., манна крупа — 1 ст. л., яйце — 1 шт., масло, ягідний сироп або сметана — 2 ст. л.

Додати в сир яйце, манну крупу, цукор (1 ст. л.) і все перемішати. Половину цієї маси покласти рівним шаром у змащену маслом форму. Зверху рівномірно покласти ягоди малини або малинового варення, потім шар сирної маси, яка залишилася. Посипати зверху цукром (1 ст. л.), поставити в розігріту духовку і випікати до готовності. Під час подавання до столу полити ягідним сиропом або сметаною. Зверху сметани прикрасити ягідками малини.

39 Печиво «Темниця чорної красуні»

Склад: чорна смородина — 0,5 кг, кукурудзяна крупа — 1 склянка, насіння соняшника — 1 склянка, яблучний сік — 1 склянка, гарбуз — 200 г, лимон — 1 шт., мед — 6 ст. л., масло.

Змолоти кавомолкою кукурудзяну крупу й очищене насіння соняшника. Додати смородину, протертий гарбуз, мед, яблучний та лимонний сік. Усе ретельно перемішати. Змазати лист маслом, посипати висівками і покласти на нього суміш шаром 1 см. Зверху посипати соняшниковим насінням. Випікати приблизно 20 хвилин. Остудити, розрізати на шматочки ромбовидної форми.

40 Порічковий крем

Склад: порічка — 0,5 кг, сметана — 1 склянка, мед — 6 ст. л.

Порічку протерти через сито. Додати сметану, мед і збити міксером. Крем намазати на крекери або хліб й прикрасити ягідками порічки.

ОСІНЬ**МЕНЮ ВЕРЕСНЯ «ЩЕДРІ ДАРУНКИ»****41 Салат «Виноградна загадка»**

Склад: виноград — 1 склянка, цвітна капуста — 100 г, помідори — 2 шт., огірки — 2 шт., зелений салат — 1 пучок, сметанний соус — 50 г.

Цвітну капусту відварити, охолодити і розім'яти. Помідори нарізати кружечками, свіжі огірки і салат — соломкою. Продукти з'єднати, додати виноград, заправити сметанним соусом. Прикрасити різнокольоровими виноградками.

42 Грушеві цукати

Склад: груші — 1 кг, цукор — 1 кг, вода — 2,5 склянки, лимон — 1 шт.

Груші твердих сортів розрізати на половинки й опустити на 10 хвилин в окріп, потім у холодну воду. Змішати 2,5 склянки гарячої води від груш із 1 кг цукру і залити цим сиропом груші на 3 години. Поставити на вогонь, довести до кипіння. Кип'ятити 5 хвилин, відставити на 5 годин. Так повторювати тричі до тих пір, поки груші не стануть прозорими. Наприкінці варки додати сік лимона. Вийняти груші з сиропу й підсушити в духовці.

43 «Огірково-кавунове диво»

Склад: огірки — 3 шт., кавун — 250 г, лимонний сік — 2 ст. л., йогурт дієтичний — 150 г, мед — 1 ч. л., гілочка базиліку.

Огірки помити й нарізати дрібними кубиками. Ложкою вирізати із кавуна кульки. Кубики й кульки скласти в миску й перемішати. Приготувати заправку для салату, змішавши сік лимона, йогурт і мед. Заправити салат цим соусом. Прикрасити гілочкою базиліку.

44 Коктейль «Щоб нічого не пропало»

Склад: м'якоть 1–2 кавунів, яблука — 10 шт., сік лимона — 1 ст. л.

Білу м'якоть кавуна, яка знаходиться біля шкірки, пропустити через соковижималку. Додати свіжий вижатий сік яблук і лимона. Пити кавунно-яблучно-лимонний сік через трубочку для коктейлю.

МЕНЮ ЖОВТНЯ «У ГОСТІ У ТІТОНЬКИ КАРТОПЛІ»**45 Картопляний салат з горіхами**

Склад: картопля — 8–10 шт., цибуля — 2 шт., ядерця волоських горіхів — 1,5 ст., часник — 2–3 зубчики, яблучний оцет — 1 ч. л., зелень петрушки чи кропу, сіль і перець за смаком.

Картоплю зварити «в мундирі», почистити, нарізати кубиками. Ядерця волоських горіхів розтовкти з сіллю, перцем, додати яблучний оцет, нашинковану цибулю й часник. Перемішати із нарізаною картоплею, зверху посипати зеленню.

46 Оладки з картоплі та гарбуза

Склад: картопля — 300 г, гарбуз — 300 г, житнє борошно (висівки) — 200 г, яйця — 2 шт., олія — 0,5 склянки, сіль і перець за смаком, сметана.

Картоплю й гарбуз вимити, очистити, натерти на дрібній тертці. Гарбуз з'єднати з картоплею, додати яйця, сіль, перець,

борошно. Усе гарно перемішати. Випікати на сковорідці, змазаній олією. Подавати зі сметаною.

47 Комовики

Склад: картопля — 10 шт., яйце — 1 шт., борошно — 2–3 ст. л., олія — 1 ст. л., квасоля — 0,5 склянки, цибуля — 2 шт., масло — 1 ст. л., сіль за смаком.

Картоплю промити, відварити в шкірці, охолодити, очистити. Пропустити через м'ясорубку, додати сіль, яйце, трішки борошна й вимішати.

Фарш для комовиків: квасолю відварити, потовкти, з'єднати зі смаженою на маслі, дрібно нарізаною цибулею. Із картопляної маси приготувати комовики кулькоподібної форми, у середині яких знаходиться квасоляний фарш. Комовики запанірувати в борошні, поставити на змазану олією сковорідку й запікати в духовці.

МЕНЮ ЛИСТОПАДА «ЗАПРОШУЮТЬ ОВОЧІ»**48 Печиво «Бурячок»**

Склад: буряк — 3 шт., борошно — 100 г, сметана (вершки) — 300 г, цукор або мед — 3 ст. л., ванілін — 0,5 ч. л., кориця — 0,5 ч. л., сода — 0,5 ч. л.

Буряк відварити, почистити, натерти на тертці. Змішати зі сметаною (вершками), корицею, ваніллю, борошном, содою і цукром (медом).

Замісити тісто і поставити в холодильник на 1 годину. Лист змастити вершковим маслом і десертною ложкою викласти на нього тісто однаковими порціями. Пальцями витягнути кінчик порції, щоби він нагадував кінчик бурячка. Печиво випікається в духовці приблизно 20 хвилин.

49 Редька із сиром

Склад: редька середніх розмірів — 1 шт., морква — 1 шт., сир плавлений — 100 г, дрібно нарізана зелена цибуля — 3 ст. л., олія — 3 ст. л.

Редьку і моркву натерти на крупній тертці, сир нарізати дрібними кубиками. Усе змішати. Заправити олією і посипати зеленою цибулею.

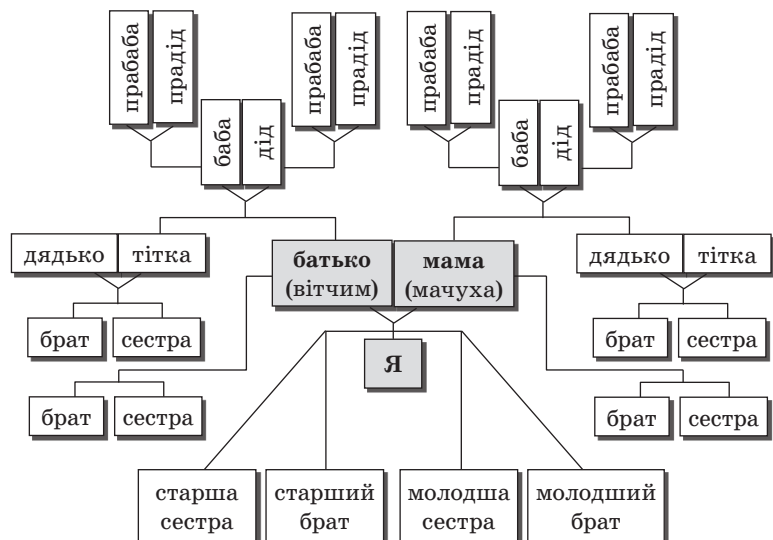
50 Десерт пікантний

Склад: редька крупна — 1 шт., ізюм — 0,5 склянки, волоські горіхи — 3 ст. л., мед або цукор за смаком.

Редьку натерти на крупній тертці, додати мед, дрібно потовчені горіхи, ізюм. Усе перемішати.

ДОДАТОК 3

СХЕМА «РОДИННІ ЗВ'ЯЗКИ»



ДОДАТОК 4



ДОДАТОК 5

БАЛЛАДА О БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ

Я не могу смотреть бездомным псам в глаза.
 Мне стыдно за «деянья» человека.
 Ему комфортно в XXI веке,
 А братьям меньшим, что в ответ сказать?

Они вздыхают: «Нет у нас тепла, еды,
 Не пахнет человеческим состраданьем.
 Мы навсегда обделены вниманьем.
 Стоять остались на краю беды.

А прежде многие из нас имели кров
 И пылко обожаемых хозяев.
 Теперь дворняги бедные не знают,
 Дальнейший ход судьбы у них каков?

Изгнали, вышвырнули из дому, как хлам.
 Сначала от безделья поигрались.
 Зверёк наскучил, — тихо надругались.
 В душе собачьей — незаживший шрам.

Служили верно своему владельцу мы.
 Так почему обрёл нас на мученья?
 Избавившись, он крякнул с облегченьем,
 И мы, пожалуй, для него мертвы.

Но мы живые! Продолжая вас любить,
 Надеемся: вот чьё-то дрогнет сердце.
 Какой-то человек откроет дверцу,
 Захочет у себя нас приютить».

У брошенных животных боль в глазах.
 Безмолвно просят, затаив дыханье:
 Услышать их звериное стенанье,
 Искоренить преследующий страх.

И надо-то зверью — лишь пожалеть,
 Кормить его с терпением и лаской
 Краюхой хлеба с ливерной колбаской,
 Теплом души отзывчивой согреть.

И не выбрасывать из дома никогда,
 Чтоб не позорить званье человека.
 Пусть будет всем комфортно в нашем веке!
 Восторжествует мир живой тогда.

Марина Малашенко

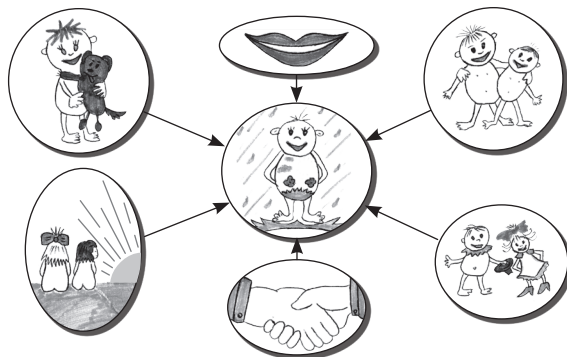
ДОДАТОК 6

ДИНАМІЧНИЙ МАЛЮНОК



ДОДАТОК 7

СХЕМА «ВНУТРІШНЄ СОНЕЧКО»



ДОДАТОК 8

ОЧІКУВАННЯ

На початку заходу



У кінці заходу



ДОДАТОК 9

БРАМА УСПІХУ

Уміння контролювати свій стан	Посмішка як засіб спілкування
Адекватне сприйняття самого себе	Комунікативні здібності
Уникання несправедливої критики	Наполегливість у досягненні наміченого
Акцент на позитивне	Цілеспрямованість
Збереження і зміцнення здоров'я	Потреба бути успішним

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Автор-укладач:

Малашенко Марина Павлівна, викладач кафедри фізичного виховання Національного аерокосмічного університету ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», спеціаліст вищої категорії, старший учитель, член Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів», інструктор лікувальної фізичної культури, кандидат у майстри спорту СРСР з художньої гімнастики, м. Харків. Має дві вищі освіти. З відзнакою закінчила ВНЗ: Харківський інститут інженерів комунального будівництва та Харківський державний інститут фізичної культури (ХадДФК) за спеціальністю «фізична культура» (кваліфікація — викладач, тренер з гімнастики), навчалася в аспірантурі ХадДФК.

Працювала тренером-викладачем ДЮСШ, керівником гуртка оздоровчої гімнастики за авторською методикою, викладачем кафедри ТМФВ ХадДФК, учителем фізичної культури та основ здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах м. Харкова, методистом та викладачем ХОНМІБО.

Загальна кількість публікацій (програм, наукових статей, тез, методичних матеріалів, практичних рекомендацій, посібників) у науково-методичних збірниках Києва, Харкова, Сімферополя, Львова, Москви, Дубни, Іжевська, Белгорода — понад 70. Серед них навчальні видання для вчителів «Основи здоров'я. 3 клас: Авторські уроки» (Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007. — 308 с.), «Основи здоров'я. 4 клас: Авторські уроки» (Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007. — 312 с.), «Педагогіка здоров'я в початковій школі» (Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008. — 192 с.)

Навчальне видання «Основи здоров'я. 6 клас» із серії «Мій конспект» — (Х.: Вид. група «Основа», 2010. — 144 с.) було розглянуто комісією з основ здоров'я Науково-методичної ради з питань освіти і науки України. За матеріалами науково-методичної експертизи зазначений посібник «Схвалено до використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (Протокол № 1 від 10.02.2011 р.)

М. П. Малашенко є автором програми «Основы валеологического воспитания детей дошкольного возраста» (учебное пособие «Здоровье человека и профилактика заболеваний», Белгород, 1998), навчально-дидактичного посібника «Мэри Поппінс против...» (Харьков, 2001), програми валеологічного гуртка для учнів молодших класів «Мое здоров'я» (Здоров'я та фізична культура, Київ, 2005). Протягом багатьох років брала участь у роботі науково-практичних конференцій з доповідями, у яких було висвітлено результати досліджень з актуальних проблем фізичного і духовного розвитку та валеологічного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, студентської молоді.

Низку розробок відмічено дипломами та грамотами. Постійно підвищує свою професійну майстерність.

Автори:

Артюшенко Лілія Валентинівна, учитель початкових класів ЗОШ № 76, спеціаліст вищої категорії, старший учитель, заступник директора з НВР, м. Харків.

Артюшенко Наталія Мар'янівна, учитель етики, основ здоров'я ЗОШ № 6 ім. тричі Героя Радянського Союзу І. М. Кожедуба, спеціаліст I категорії, м. Чугуїв, Харківська обл.

Богданова Вікторія Ярославівна, учитель хімії ЗОШ № 1, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, м. П'ятихатки, Дніпропетровська обл.

Будник Наталя Іванівна, учитель біології, основ здоров'я, природознавства ЗОШ № 6, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, регіональний тренер з методики навчання на засадах розвитку життєвих навичок, м. Мерефа, Харківська обл.

Власенко Лариса Вікторівна, учитель основ здоров'я ліцею № 141, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, заступник директора з НВР, м. Харків.

Ветлугіна Валентина Вікторівна, учитель основ здоров'я ліцею № 89, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, керівник Дзержинського РМО вчителів основ здоров'я, м. Харків.

Гавєська Людмила Олександрівна, учитель біології, основ здоров'я ЗОШ № 167, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, керівник Московського РМО вчителів основ здоров'я, м. Харків.

Жадан Олена Миколаївна, учитель початкових класів, основ здоров'я Шелудзьківського ліцею, практичний психолог I категорії, спеціаліст вищої категорії, керівник Зміївського РМО вчителів основ здоров'я, Харківська обл.

Касьян Ольга Миколаївна, аспірант кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, член Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів», м. Харків.

Нікуліна Тетяна Володимирівна, керівник театрального гуртка «Фігаро» спеціалізованої школи №166 «Вертикаль», м. Харків.

Савельєва Олена Володимирівна, учитель біології, основ здоров'я гімназії № 14, спеціаліст I категорії, м. Харків.

Овчаренко Світлана Юрївна, учитель етики, основ здоров'я, практичний психолог I категорії Шевченківської ЗОШ № 1, смт Шевченкове, Харківська обл.

Самолук Юрій Юрїевич, учитель предмета «Захист Вітчизни», природознавства, трудового навчання, основ здоров'я ЗОШ № 4, спеціаліст I категорії, м. Чортків, Тернопільська обл.

Свинаренко Світлана Олексіївна, учитель біології, хімії, основ здоров'я ЗОШ № 148, спеціаліст вищої категорії, м. Харків.

Сердюк Вікторія Геннадіївна, учитель географії, основ здоров'я гімназії № 13, спеціаліст I категорії, м. Харків.

Слюніна Валентина Олексіївна, учитель основ здоров'я ЗОШ № 56, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, м. Харків.

Соколова Олена Іванівна, практичний психолог II категорії спеціалізованої школи № 166 «Вертикаль», м. Харків.

Толстоїятова Людмила Валентинівна, учитель початкових класів, основ здоров'я ЗОШ № 3, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, тренер спецкурсу «Школа проти СНІДу», керівник ММО вчителів основ здоров'я, м. Люботин, Харківська обл.

Холодова Ніна Олександрівна, ст. викладач кафедри дошкільної та початкової освіти КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», учитель біології ліцею № 141, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист, член Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів», м. Харків.

Чернецька Юлія Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, волонтер Центру ресоціалізації наркозалежної молоді «Твоя Перемога», м. Харків.

РЕКОМЕНДОВАНА І ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Бабич В. І., Зайцев В. О.* Актуальні питання підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. — 2010. — № 8 (195) — С. 13–15.
2. *Вайнер Э. Н.* Образовательная среда и здоровье учащихся // Валеология. — 2003. — № 2. — С. 35–39.
3. *Валеология* : справочник школьника / сост. С. Н. Заготова. — Донецк : ПКФ «БАО», 1998. — 448 с.
4. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я. 5 клас : посібник для вчителя. — К. : Алатон, 2005. — 264 с.
5. *Горяна Л. Г.* Особливості викладання шкільного предмета «Основи здоров'я» // Основи здоров'я та фізична культура. — № 9–10. — 2008. — С. 3–4.
6. *Запрошуємо до діалогу* : За проектом «Діалог» : навч. посіб. / Н. О. Березіна, О. В. Вінда, М. М. Галябарник та ін. — К. : Богдана, 2003. — 128 с.
7. *Зимівець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О. та ін.* Твоє життя — твій вибір : навч.-метод. посіб. — К. : Навчальна книга, 2002. — 190 с.
8. *Максимова Н.* Як зробити превентивну освіту ефективною? Досвід впровадження тренінгових технологій // Здоров'я та фізична культура. — 2005. — № 24. — С. 3–5.
9. *Основи здоров'я* : Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9-ті класи. — К. : Ірпінь, 2005. — 41 с.
10. *Побірченко Н. С.* Здоровотворчі ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів // Педагогіка і психологія. — 2003. — № 3–4. — С. 17–24.
11. *Свириденко С.* Інтерактивні методи і прийоми навчання — курс не формування життєвих навичок // Здоров'я та фізична культура. — 2006. — № 9. — С. 1, 4–9.
12. *Сисова С. О.* Основи педагогічної творчості. — К. : Міленіум, 2006. — 346 с.
13. *Тагліна О. В.* Тиждень основ здоров'я в школі. 5–9 класи. — Х. : Веста : Вид-во «Ранок», 2010. — 176 с.
14. *Чирва Л.* Шкідливі звички : куріння, алкоголізм, наркоманія // Здоров'я та фізична культура. — 2006. — № 35. — С. 21–24.
15. *Якубовська Б. Маркевич Д. Соболевська С.* Запрошуємо до діалогу : Тренінг формування навичок здорового способу життя // Здоров'я та фізична культура. — 2005. — № 24. — С. 9–14.