Посібник містиь теоретичне обґрунтування здоров′язберігаючих технологій як одного із чинників успішної соціалізації учнів з особливими потребами. Висвітлюються основні поняття соціалізації та соціальної адаптації дітей з особливими потребами. Окреслені шляхи й засоби управління ефективним формуванням діяльності, спрямованої на збереження та поліпшення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Запропоновані позакласні заходи допоможуть виховатишколярівморально та фізично здоровими людьми; формувати в учнів науковий світогляд, уявлення і розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування свого життя та інших.

Посібник рекомендований, для використання у своїй діяльності вихователями, вчителями, класними керівниками.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**………………………………………………………….…..…5

**І. Теоретичне обґрунтування здоров’язберігаючих технологій як одного із чинників успішної соціалізації учнів з особливими потребами**

1.1.Основні поняття соціалізації та соціальної адаптації дітей з особливими потребами ……………........................................7

1.2. Поняття «здоров'язберігаюче середовище»……...…………11

1.3 Сутнісна характеристика здоров'язберігаючих

технологій…………………………………………………….18

**ІІ. Шляхи й засоби управління ефективним формуванням діяльності, спрямованої на збереження та поліпшення здоров'я всіх учасників освітнього процесу**

2.1. Специфіка діяльності щодо запобігання згубного впливу умов середовища на [розвиток дитини](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA_%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8)………………………24

**ВИСНОВКИ**…………………………………………………………36

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**…………...…….…39

**ДОДАТКИ**……………………………………………………………41

**ВСТУП**

Соціалізація передбачає[розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA)індивідуального потенціалу особистості, що забезпечується освоєнням різних соціальних ролей, опосередкованих духовністю,[культурою](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), наступністю поколінь.Розвиток особистості - безперервний і виключно складний процес, побудований на багатогранній взаємодії безлічі факторів, як стихійних, так і послідовних, які направляються[суспільством](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), соціальним середовищем.

Здоров'язберігаюче середовище - це сприятливе середовище проживання і діяльності людини, а також навколишні його суспільні,[матеріальні](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8)і духовні умови, які надають позитивний вплив на його здоров'я.Здоров'язберігаюче середовище забезпечує благополучний[розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA)дитини, і сприяє його успішній соціалізації.

Вивчення проблеми[процесу](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81)соціалізації, а також здоров'язберігаючого середовища як фактора соціалізації не втрачає своєї актуальності.Процес соціалізації буде протікати успішно тільки якщо особа буде фізично, соціально та психічно здорова.Здоров'я людини - тема для розмови актуальна для всіх часів і народів, а в ХХІ ст.вона стає першорядною.Проблеми зміцнення здоров'я і довголіття хвилювали видатних діячів[науки](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8)і культури всіх народів у всі часи.Споконвічним було питання, як людині подолати всі несприятливі[впливи](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B8)навколишнього середовища на організм і зберегти хороше здоров'я, бути фізично міцним, сильним і витривалим, щоб прожити довге і творчо активне[життя](http://ua-referat.com/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F).

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

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

Національна доктрина розвитку середньої освіти України в XXI столітті передбачає вирішення таких проблем: виховання морально та фізично здорової людини; формування в учнів наукового світогляду, уявлення і розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування свого життя та інших.

**І. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОДНОГО ІЗ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**

***1.1 Основні поняття соціалізації та соціальної адаптації дітей з особливими потребами***

У науковому співтоваристві існують різні підходи до визначення поняття соціалізація.

***Соціалізація*** (від лат. Socialis – суспільний) – процес засвоєння і активного відтворення індивідом соціального досвіду, системи соціальних зв'язків і відносин. За допомогою соціалізації люди навчаються жити спільно та ефективно взаємодіяти один з одним. Соціалізація передбачає активну участь самого індивіда в освоєнні культури людських відносин, в оволодінні рольовою поведінкою. Процес навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку носить соціальний характер. Школяр вчиться бути як всі і зберігати свою індивідуальність. Джерелами соціалізації є: передача соціального досвіду в родині, в школі; взаємний вплив школярів у процесі спілкування і спільної діяльності; первинний досвід, що здобувається в ранньому дитинстві; процес саморегуляції на основі інтеріоризації (внутрішнього присвоєння) соціальних установок і цінностей.

***Соціальна адаптація***– процес активного пристосування індивіда до вимог суспільства.

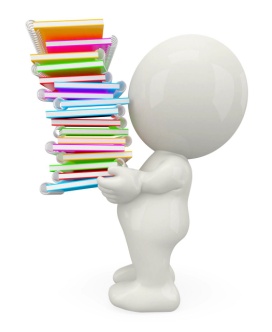
В даний час в багатьох країнах світу одним із головних засобів соціальної інтеграції вважається соціалізація особистості, тобто розвиток особистості людини у взаємодії і під впливом навколишнього середовища, обумовлене конкретними соціальними чинниками.

Процес соціалізації (за Л.М. Шіпіцин) здійснюється протягом всього життя людини і проходить в трьох сферах:

* у діяльності – у людини розвиваються задатки і здібності, і відбувається їх реалізація;
* у спілкуванні, що виникає у всіх сферах життєдіяльності, розвиваються комунікативні здібності, здатності взаємодії з оточуючими;
* у самосвідомості, свідомості і розумінні самого себе, у розвитку правильної самооцінки.

Для дітей з важкими та множинними порушеннями розвитку основним завданням є соціальна адаптація.

У силу свого комплексного характеру проблема інтеграції дітей з відхиленнями у розвитку є загальним предметним полем різних наук, розташовуючись на перетині теоретичної соціології, дефектології, медицини, загальної, спеціальної та соціальної психології, соціальної антропології, соціології освіти, соціальної педагогіки, соціології сім'ї.

У зв'язку з цим заслуговує уваги вивчення процесу соціалізації дітей з порушеннями психічного розвитку, з одного боку, виступає як джерело умов і впливів, що визначають процес становлення особистості і, з іншого боку, спирається на соціальну адаптацію як на один зі своїх основних соціально-психологічних механізмів. Специфічні особливості процесу соціалізації у дітей з особливими потребами, на концептуальному рівні, представлені у відомих працях Л.С. Виготського, аж до цього часу виступають у цій галузі в якості надійних методологічних орієнтирів. Однак навряд чи можна говорити про в достатній мірі конкретизації цих ідей, придатної для успішного вирішення завдань сучасної психолого-педагогічної практики, головними з яких є соціальна адаптація цієї категорії дітей і тісно пов'язана з нею завдання профілактики відхиляється. Різним аспектам цих проблем як у нашій країні, так і за кордоном присвячені численні дослідження як психолого-педагогічної, так і клініко-психологічної орієнтації. При відносній подібності позицій різних авторів у розумінні загальних закономірностей цього процесу, відзначаються деякі розбіжності як в оцінці ролі окремих факторів, так і механізмів їх взаємодії. Висування на перший план патобіологічних, психологічних або соціальних аспектів цієї проблеми перешкоджало виділенню системоутворючої її ланки, з одного боку, поєднує в собі ознаки основних впливів, що визначають особливості розвитку індивіда, і, з іншого боку, дозволяє оцінити рівень його актуальних і потенційних адаптивних можливостей.

Результатом багатьох досліджень, виконаних у контексті обговорюваних проблем (формування особистості, соціальна адаптація при розумовій відсталості) є констатація тих чи інших тенденцій, заснована, в одних випадках, на статистичному аналізі розподілу і взаємозв'язку досліджуваних факторів, в інших випадках, на спільному описі типових особливостей протікання цих процесів. При цьому в обох випадках приділяється недостатня увага питанням практичної, прикладної психодіагностики, орієнтованої на своєчасне виявлення спектру найбільш значущих особистісно-індивідуальних проблем дитини, визначення їх психологічної структури і ймовірного генезису.

З урахуванням інтенсивного розвитку психологічної служби в школі, в тому числі і в спеціальній, з розширенням мережі психолого-медико-педагогічних консультацій, а, отже, і з появою можливостей для поглибленого вивчення і кваліфікованої корекції порушень особистісного розвитку дітей, методичні аспекти такого роду діагностики набувають особливої актуальності. Недооцінка ж значення особливостей процесу соціалізації дитини з інтелектуальною недостатністю тягне за собою не тільки загальний дефіцит об'єктивних уявлень про його особистості, але і збіднення, а часто і невірну інтерпретацію ознак виявляються у нього порушень психосоціального розвитку. У зв'язку з цим потенційні корекційні можливості спеціальної школи нерідко залишаються нереалізованими, а основне її стратегічне завдання – соціальна адаптація такої дитини – вирішується далеко не завжди успішно.

Подолання цих труднощів можливе лише на основі реалізації особистісного підходу як у розумінні, так і у вивченні феномена психічного недорозвинення, що передбачає, перш за все, зсув акцентів досліджень з патобіологічних його детермінант на клініко-соціально-психологічні.

Т.М. Лещинська зазначає, що основна функція педагога полягає в тому, щоб забезпечити формування соціалізованої особистості, скорегувати психофізичний розвиток і створити сприятливі умови для навчання відповідно пізнавальним можливостям учня. Навчаючи дитину, ми покращуємо якість її життя.

**1.2 Поняття «здоров'язберігаюче середовище»**

Поняття ***«середовище»*** має два аспекти:

Соціальне середовище

Навколишнє середовище

Середовище

***Соціальне середовище***- це навколишні людини суспільні, матеріальні і духовні умови його існування та діяльності.Середа в широкому сенсі (макросередовище) охоплює економіку, суспільні інститути, суспільну[свідомість](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) ті культуру.Соціальне середовище у вузькому сенсі (мікросередовище) включає безпосереднє оточення людини - сім'ю, трудову, навчальну та ін групи.

***Навколишнє середовище***- це середовище існування і діяльності людства, оточуючий людину природний і створений ним[матеріальний](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8)світ.Навколишнє середовище включає[природне середовище](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5)та штучну (техногенну) середовище, тобто сукупність елементів середовища, створених з природних речовин працею і свідомою волею людини і не мають аналогів у незайманої природи ([будівлі](http://ua-referat.com/%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%96%D0%B2%D0%BB%D1%96), споруди і т. п.).Суспільне[виробництво](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE)змінює[навколишнє середовище](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%88%D0%BD%D1%94_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5), впливаючи прямо або опосередковано на всі її елементи.Це вплив і його негативні наслідки особливо посилилися в епоху сучасної НТР, коли масштаби людської діяльності, яка охоплює майже всю географічну оболонку Землі, стали порівняні з дією глобальних природних [процесів](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81).У широкому сенсі в поняття «навколишнє середовище» можуть бути включені матеріальні та духовні умови існування і розвитку суспільства.Часто під терміном «навколишнє середовище» розуміється тільки навколишнє [природне](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0) середовище; в такому значенні він використовується в міжнародних угодах.

Під[поняттям](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F)***«здоров'язберігаюче середовище»*** буде розумітися навколишнє та соціальне середовище, яка сприяє досягненню особистості повноцінного формування, сприяє її фізичному, духовному та соціальному благополуччю.

Благополуччя складається з усіх аспектів життя людини: необхідно гармонійне поєднання соціального, фізичного, інтелектуального, кар'єрного, емоційного та духовного елементів.Жодним із них не можна нехтувати.***Здоров'я людини***-це життєва[енергія](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%8F), можливість творчо, розумово і фізично трудитися, відпочивати, радісно жити, бути впевненим у собі і своєму майбутньому.

* *фізичне здоров'я* - при якому в людини має місце досконалість саморегуляції функцій організму, гармонія [фізіологічних](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) процесів і максимальна адаптація до різних факторів зовнішнього середовища;
* *психічне здоров'я*- це шлях до інтегральної життя, не розривається зсередини [конфліктами](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) мотивів, сумнівами, невпевненістю в собі;
* *соціальне здоров'я* передбачає соціальну активність, діяльне ставлення людини до світу.

Якщо взяти умовно рівень здоров'я за[100%](http://ua-referat.com/100_%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85_%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C), то, як загальновідомо, здоров'я людей визначається умовами і способом життя на 50 - 55%, станом навколишнього середовища - на 20 - 25, генетичними факторами - на 15 - 20 і лише діяльністю установ охорони здоров'я на 8 - 10%.

Учасники виховного процесу повинні створити максимально сприятливі умови для розвитку особистості дитини, залучити його до дотримання правил здорового способу життя.

***Спосіб життя*** - це система взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища.До останніх відносяться:

* фізичні (температура,[випромінювання](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F),[атмосферний](http://ua-referat.com/%D0%90%D1%82%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0)тиск);
* хімічні (їжа,[вода](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%B0),[отруйні речовини](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B9%D0%BD%D1%96_%D0%A0%D0%B5%D1%87%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8));
* біологічні ([тварини](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B8),[мікроорганізми](http://ua-referat.com/%D0%9C%D1%96%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D0%B8));
* [психологічні](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3)фактори (впливають на емоційну сферу через зір, слух, нюх, дотик).

Основними причинами підриву і руйнування здоров'я людини є:

* неув'язки в психо сфері, порушення духовно-моральних принципів;
* неприродний спосіб життя, незадоволеність роботою, відсутністю повноцінного відпочинку, високі претензії;
* недостатня рухова активність, гіподинамія;
* нераціональне життєзабезпечення, незбалансоване і неповноцінне[харчування](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), облаштування побуту, недосипання, порушення сну, непосильний і виснажлива розумовий і фізичний працю;
* низька санітарна[культура](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)і[культура мислення](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), почуттів і мови;
* проблеми сімейних, подружніх і статевих відносин;
* шкідливі звички і згубні пристрасті до них.

Найважливішим завданням збереження і зміцнення громадського здоров'я є гармонійний фізичний і[духовний розвиток](http://ua-referat.com/%D0%94%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA)молодого покоління.

Життя сучасної людини пов'язана з постійно оточуючими його факторами ризику як природного, так і техногенного походження.Під навколишнім середовищем прийнято розуміти цілісну систему взаємопов'язаних природних і[антропогенних](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7)явищ і об'єктів, в яких протікає[праця](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%8F), суспільне життя і [відпочинок](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA)людей.Сучасна[людина](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0)продовжує змінювати природу, але повинен при цьому усвідомлювати, що часто ці зміни ставлять питання про[саме](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B5)існування людей.Гостро постає питання про збереження навколишнього середовища не тільки для справжніх, а й для майбутніх поколінь.

*Мікросередовище* (соціальне середовище у вузькому сенсі) грає важливу роль в процесі соціалізації дитини.Здоровий психічний[клімат](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%B0%D1%82)у сім'ї та навчальній групі, дотримання гігієни розумової та фізичної праці, правильне благоустрій житла, його[естетика](http://ua-referat.com/%D0%95%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)і гігієна, дотримання основних правил раціонального [харчування](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) справляють істотний вплив на становлення особистості дитини.

Психічне здоров'я передбачає не тільки гігієну тіла, але і психогигиену, самовиховання духовної сфери,[моральну](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C)життєву позицію, чистоту помислів.

Проблема стресів набула першорядного значення в житті сучасної людини.В даний час[стрес](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81)розглядається як загальна реакція напруги, що виникає у зв'язку з дією факторів, що загрожують благополуччю організму або потребують інтенсивної мобілізації його адаптаційних можливостей зі значним перевищенням діапазону повсякденнихколивань. Виразність [відповідної](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) реакції організму людини залежить від характеру, сили і тривалості стрессірующего впливу, конкретної стресової ситуації, вихідного[стану](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83)організму і його[функціональних](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC)резервів.

Важливе значення для людини грає дотримання гігієни розумової та фізичної праці.Будь-яка діяльність людини викликає втому. М'язове [стомлення](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), яке виникає в процесі фізичної роботи, є нормальним[фізіологічним](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)станом, виробленим в процесі еволюції як[біологічне](http://ua-referat.com/%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)пристосування, що охороняє організм від перевантаження.Розумова[робота](http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0)не супроводжується вираженими реакціями, надійно зберігають організм людини від перенапруги.У зв'язку з цим наступ нервового (розумового) стомлення на відміну від фізичного (м'язового) не призводить до автоматичного припинення роботи, а тільки викликає перезбудження, яке може призвести до захворювання.

Тривалий напружений розумову працю, навіть у спокійній обстановці емоційної, відбивається, перш за все, на кровообігу мозку.Покріпачене протягом багатьох годин роботи положення тіла, особливо м'язів шиї і плечового пояса, сприяють: утруднення роботи серця і[порушення дихання](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B4%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F); виникнення застійних явищ в черевній порожнині, а також у венах нижніх кінцівок; напрузі м'язів обличчя і мовного апарату тому що їхня активність тісно пов'язана з нервовими центрами, керуючими увагою,[емоціями](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F) і мовою; здавлення венозних судин через підвищеного м'язового тонусу в області шиї і плечового пояса, по яких відбувається відтік крові від мозку, що може сприяти порушенню обмінних процесів в мозковій тканині.

Для[того](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE)щоб виростити і виховати здорову особистість, потрібно в першу чергу створити умови, які сприятливо позначаться на процесі формування дитини.Здоров'язберігаючих середовище забезпечує благополучний розвиток дитини, і сприяє його успішної соціалізації.Процес соціалізації досягає певного ступеня завершеності при досягненні особистістю соціальної зрілості, яка характеризується набуттям особистістю інтегрального соціального статусу.

***1.3 Поняття «здоров'язберігаюча технологія»***



Що ж розуміють під поняттям «здоров‘язберіагаюча технологія»?

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

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

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

Під здоров’язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

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

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

* **здоров’язберігаючі**– технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
* **оздоровчі**– технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров’я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
* **технології навчання здоров’ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включеннювідповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
* **виховання культури здоров’я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини.

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

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

Здоров'язберігаючі технології дозволяють:

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

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі види:

* Захисно-профілактичні: спрямовані на захист дітей від несприятливих для здоров'явпливів (санітарно - гігієнічні вимоги, чистота, щеплення, ін.);
* Компенсаторно-нейтралізуючі: використовуються для нейтралізації будь-якого негативного впливу (фізкультхвилинки, вітамінізація харчового раціону та ін.);
* Стимулюючі технології: дозволяють активізувати власні ресурси дитячого організму (загартовування, фізичні навантаження);
* Інформаційно-навчальні: покликані забезпечити рівень грамотності в питаннях здоров'я.

Здоров‘язберігаюча технологія навчання заснована на:

* вікових особливостях дітей;
* варіативності форм і методів навчання;
* оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень;
* навчанні в малих групах;
* створенні емоційно сприятливої атмосфери;
* формуванні позитивної мотивації до навчання;
* культивуванні знань в учнів з питань здоров'я.

Педагогічними технологіями здоров‘язбереження є:

1. *Організаційно-педагогічні*: визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезаптаційнних станів.
2. *Психолого-педагогічні технології*: пов'язані з роботою  вчителя на уроці і впливом на дітей протягом уроку.
3. *Навчально-виховні технології*: включають програми, спрямовані на навчання грамотної турботі учнів про своє здоров'я, мотивацію їх до здорового способу життя, на попередження шкідливих звичок, освіту батьків та ін.

Різні навчальні заклади використовують різні ***підходи до здоров‘язбереження***. Це:

- Дидактичний, коли на перший план виступають навчальні програми та уроки здоров'я.

- Подієвий, коли основна увага приділяється конкурсам на тему здоров'я і агітації.

- Проблемний, коли всі зусилля школи спрямовані на вирішення якоїсь конкретної задачі: харчування, рухової активності, профілактики перевтоми і т.д.

- Індивідуальний підхід. Це - концентрація зусиль на врахуванні особливостей кожного учня.

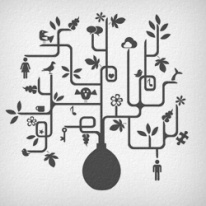
- Фізкультурний, коли турбота про здоров'я школярів дорівнює турботі про їх фізичний розвиток.

Тоді виникає питання: Як повинно бути? Яким підходом скористатися? Відповідь є очевидною. Потрібно використовувати всі підходи системно і в комплексі.

Аналіз досліджень як російських, так і вітчизняних педагогів та психологів (Є. Бондаревської, Т. Бабенко, І. Аршавського, С. Громбах, Л. Дихана, П. Каптерєва, А. Сидоренко, Н. Рилової, Т. Овчиннікової, О. Богініч, Н. Денисенко та ін.) дало змогу стверджувати, що здоров’язберігаюче середовище – це поняття, яке включає в себе сукупність певних умов (гігієнічних, медичних, психологічних, педагогічних), здоров’язберігаючих технологій, які використовуються навчальним закладом, спрямованих на збереження та зміцнення здоров’я дітей, на покращення їх настрою та самопочуття, на створення сприятливих умов для їх розвитку та саморозвитку, на покращення їх функціонального стану організму, підвищення їх адаптаційних можливостей та формування мотивації на здоровий спосіб життя (дітям в ньому комфортно перебувати впродовж дня).

**ІІ. ШЛЯХИ Й ЗАСОБИ УПРАВЛІННЯ ЕФЕКТИВНИМ ФОРМУВАННЯМ ДІЯЛЬНОСТІ, СПРЯМОВАНОЇ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВСІХ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

***2.1. Специфіка діяльності щодо запобігання згубного впливу умов середовища на*** [***розвиток дитини***](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA_%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8)



Зупинимось на існуючих технологіях здоров‘язбереження, які використовуються у школі.Це – ***психологічні технології***. Її мета:

1. - зміцнення психологічного здоров'я учнів;
2. - проведення психологічного розвантаження;
3. - групова психокорекція;
4. - індивідуальне психологічне консультування,
5. - навчання прийомам психосаморегуляціі;
6. - навчання стратегії і тактиці міжособистісних відносин.

Прикладом психологічних технологій є:

* Психогімнастика. Психогімнастика — допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести — взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути в переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань. Головна мета психогімнастики — зняття фізичних блоків та "тисків". Наприклад, "Ким із казкових персонажів ти міг би бути?", "Що б ти робив, якби був чаклуном?", "Ким би ти хотів стати, якби чаклун ірахував твоє бажання?" і т.д.
* Прогулянки на природі.
* Арт-педогогіка. Арт-педагогіка передбачає передусім роботу із здоровою особистістю шляхом організації живого конструктивного союзу дитини/дітей та дорослого у культуротворчому мистецькому просторі.
* Казкотерапія.
* Кольоротерапія*.* Колір оточує людину всюди. Це потужна енергія, яка постійно впливає на людський організм. На жаль, більшість людей мало замислюється про те, яку роль в їхньому житті відіграє колір, який серйозний вплив на їх фізичний, розумовий і душевний стан він здійснює.
* Музикотерапія.
* Ігрова терапія.
* Психологічна диспансеризація: виявлення дітей групи ризику.
* Емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості.
* Соціальна адаптація.
* Сімейне консультування.

Наступна технологія – це ***рухова активність***. Завданням якої є:

* Корекція порушень постави;
* Зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;
* Зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;
* Навчання спортивним оздоровчим технологіям.

Прикладом технології рухової активності є:

1. Адресні комплекси корегуючої фізичної гімнастики для дітей з різними патологіями;
2. Комплекси дихальної гімнастики;
3. Заняття на тренажерах;
4. Пальчикова гімнастика тощо.

До інших здоров‘язберігаючих технологій належать:

* фітотерапія;
* ароматотерапія;
* вправи для очей, спрямовані  на зміцнення і розслаблення м'язів ока;
* фізіотерапія;
* оздоровлення методами лазерної, електромагнітної, електроімпульсної стимуляції;
* «Сенсорна кімната» - певним чином організоване середовище, в якому можна сконцентруватися на сприйнятті окремих почуттів.

Якщо будь-яка школа поставить задачу створення моделі «Школи сприяння здоров’ю», де дитині будуть забезпечені можливості оволодіти:

* Психологічною культурою: навчитися керувати своїми почуттями, прагненнями, розуміти свій внутрішній стан та стан інших людей;
* Фізичною культурою: керувати своїм тілом, руховою активністю, розуміти шкідливість гіподинамії;
* Інтелектуальною культурою: удосконалювати навички розумової праці, розвивати свій інтелект;
* Духовною культурою: засвоїти норми моралі, духовності – усе те, що відображає соціальну сутність людини;
* Творчою культурою;
* Соціальною культурою.

Метоюповинно стати: розроблення моделі школи культури здоров’я в умовах кожної школи, забезпечення формування культури здоров’я у школярів, навчання зберігати і зміцнювати здоров’я школярів, батьків, членів педагогічного колективу та їх сімей.

Завдання, які повинні вирішувати вчителі в Школі сприяння здоров’я:

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

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

3. Створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов.

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

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

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

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

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

9. Забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти.

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

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

12. Відкриття в навчальному закладі консультативно-оздоровчих центрів здорового способу життя для учнів, батьків і вчителів.

13. Введення в навчальний процес гуманітарних курсів "Основи здоров’я", "ОБЖ", "Етика" та ін.

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

Програма Школи сприяння здоров‘ю складається з трьох напрямків:

- наукового, який розробляє методологічні проблеми, дає методичні аспекти експериментальної роботи.

-практичного, що включає моніторинг психічного та фізичного стану учасників навчально-виховного процесу (учнів, вчителів, батьків), а також корекцію виявлених при цьому відхилень.

-освітнього, що забезпечує просвітницьку роботу серед учнів, батьків та вчителів у формуванні у них орієнтації на здоровий спосіб життя та використання вчителями здоров‘язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров‘язбереження необхідне *рішення трьох проблем*:

- Зміна ставлення вчителя до учнів. Педагог повинен повністю приймати учня таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

- Зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду в бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

- Зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

За словами В.О. Сухомлинського: «Турбота про здоров‘я дитини – найважливіша праця вчителя». Тому пряме покликання кожного педагога дбати про збереження та зміцнення здоров‘я учнів, застосовуючи здоров’язберігаючі технології на уроках, в позаурочний час та перервах. Ось деякі з них:

**Технологія «Два каштанчики»**

На партах в учніву коробочках постійно знаходяться по 5 маленьких каштанчиків. Їх використовують для масажу долонь.

**Технологія «Масажні м’ячики»**

Звичайні м’ячі з шипами використовуються при роботі в парі. Діти  не просто масажують один одного, а й у цей час займаються перевіркою знань з таблиць додавання й віднімання, складу числа. Використовується не лише для закріплення математичних знань, а й для покращення кровообігу, стимуляції й релаксації груп м’язів.

**Технологія «Каштанові мішечки»**

Це найкращий точковий масаж стопи. Звичайний мішечок з цупкої тканини, 20 на20 см, в яких знаходяться до 50 каштанів. Використовується при вивченні геометричного матеріалу. Діти сідають на килимок здоров’я, під ноги кладуть мішечки і масажують стопи. Вчитель дає завдання: «Зробіть з мішечка трикутник», «Зробіть ромб».

**Технологія «Чобіток Миколайчика»**

Яскравий чобіток з цупкої тканини відповідного розміру, щоб міг вільно надіти й зняти будь-який учень класу. Ця вправа дуже ефективна після довготривалого сидіння. Учні, промовляючи примовку або скоромовку, обережно передають один одному «чобіток Миколайчика». Ноги підняті на10 смнад підлогою. Передаючи «чобіток» , важливо, щоб він не впав на підлогу. Під час виконання вправи напружуються м’язи живота, знімається напруга ніг, до того ж вноситься новизна  в навчальний процес.

**Дотикотерапія «Гудзики Попелюшки»**

Використовуються нашиті на тканину ґудзики, різні за розміром, формою та фактурою, з яких складається певне зображення. Діти повинні із заплющеними очима відгадати, що зображено на тканині, вказати взаємне розташування предметів, порахувати кількість ґудзиків. Ця вправа розвиває дрібні м’язи пальців, кисті рук, координацію рухів, окомір, розширює просторові уявлення учнів. Також по килимках ходити ніжками, що масажує стопи ніг.

**Технологія «Письмо з мішечками»**

Діти пишуть, тримаючи на голові мішечки з морською сіллю. Мішечки нагадують про правильну поставу, зміцнюють м’язи спини та шиї. Водночас морська сіль у мішечках оздоровлює органи дихання.

**Технологія «Динамічна, стояча парта»**

Ця вправа діє протягом усього уроку:учні частину уроку проводять сидячи за власною партою, а частину-стоячи за динамічною партою. Діти самостійно роблять вибір щодо того, в якому положенні їм зручніше працювати.

**Використання порад китайських мудреців**

Ігри з пальцями досить доречно використовувати у початковій школі. Вони допомагають вчителю не тільки розвивати мовлення школярів та інтелектуальні здібності, а й зняти психічне навантаження, стануть у пригоді для створення робочого ритму впродовж дня. «Пальчикову гімнастику» використовують як додаткову паузу для відпочинку на уроках, на яких дітям доводиться багато писати.

**Фітотерапія**

Діти швидко передають мішечок з лікарськими рослинами з рук в руки, при цьому виконують завдання вчителя:Назвіть слова на букву «зе» та інші. Передаючи мішечок, діти вдихають запах лікарських трав.

К. Ушинський сформулював основний закон дитячої природи: «Дитина потребує діяльності, безперестанно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти, і вона дуже швидко втомиться;лежати - те саме; йти вона довго не може, не може ні говорити, ні співати, ні читати і найменше – довго думати; але вона пустує і рухається цілий день, змінює всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину, чим молодший вік, тим різноманітнішою має бути діяльність». Видатний педагог рекомендує: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, вони дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

Напевне, ніхто не сумнівається в тому, що рух має величезне значення в житті дитини. Справді, коли вона рухається – ходить, бігає, стрибає, кидає м’яч, катається на велосипеді тощо, дихання її прискорюється,серце б’ється частіше, а це означає, що й організм краще працює, активізуються процеси, які сприяють росту і розвитку.

Отже, діти відчувають величезну потребу в русі, що є для них засобом пристосування до життя, пізнання навколишнього світу.

Завдяки загальному зусиллю педагогів, учнів і батьків щодо здоров’язбереження, завдяки систематичній, послідовній і творчій роботі з організації фізкультхвилинок, динамічних пауз та ін. технологіям забезпечується достатній рівень функціональної діяльності всіх органів та систем організму дітей на уроці, їхній загальний бадьорий стан.

Внавчально-виховному процесі з вихованцями педагог також може використовувати такі здоров’язберігаючі форми роботи:

Ø ранкова гімнастика;Ø фізкультхвилинки, руханки;

Ø вправи-енергізатори;Ø дихальна гімнастика;

Ø пальчикова гімнастика;Ø звукова гімнастика;

Ø ігри та ігрова терапія;Ø казки та казкотерапія;

Ø гімнастика для очей;Ø кольоротерапія;

Ø релаксаційні паузи (звуки музики у поєднанні зі звуками природи: спів пташок, шум води);

Ø вправи для зняття напруження,покращення осанки;

Ø тематичні виховні години, свята.

Ø зустрічі з медичними працівниками

Ø оформлення стендів, стіннівок;

Ø фітотерапія;

Ø аромотерапія;

Ø арт-техніка;

Ø уроки у природі.

**ВИСНОВКИ**

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

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

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

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

- навички раціонального харчування;

- навички рухової активності та загартування;

- санітарно-гігієнічні навички;

- навички організації режиму праці та відпочинку;

- навички самоконтролю;

- навички мотивації успіху та тренування волі;

- навички управління стресами;

- навички ефективного спілкування;

- навички попередження конфліктів;

- навички співчуття (емпатії);

- навички поведінки в умовах тиску;

- навички співробітництва;

- навички самоусвідомлення та самооцінки;

- визначення життєвих цілей і програм;

- аналіз проблем прийняття рішень.

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

Таким чином, за допомогою якісного впровадження здоров’язберігаючих технологій у навчально-виховний процес, застосування під час позакласних заходів оздоровчих технологій, переважно спрямованих на всебічне оздоровлення школярів сучасний педагог має можливість повною мірою сприяти вихованню повноцінної здорової молоді, формувати в неї високий рівень культури здоров’я.

**Список використаної літератури**

1. Байєр К. Здоровий спосіб життя / К. Байєр.- М.: Світ, 1997.- 368 с.
2. Богосвятська А.І. Здоров'язбережувальні та здоров'ятворчі технології // Фізична культура. – 2012. - №6. – С. 14-16.
3. БрехманІ.І.Валеологія -[наука](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0) про здоров'я / І. І. Брехман.- М.:[Фізкультура](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)і[спорт](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), 1990.- 206 с.
4. Ващенко О.М. Особливості навчання учнів вумовах здоров’язберігаючої педагогіки.[Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www. ippo.org.ua/files/новини/
5. ГордієнкоН.М. Освітні можливості осіб з інвалідністю як гарант успішного засвоєння соціальних норм// Грані. – 2008. – № 6. – С. 64-67.
6. Дитинство в Україні: права, гарантії, захист. У двох частинах. – К., 2009.
7. Кравченко Л.Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів // Здоров’я та фізична культура. -2009. -№9 (141). -С.1-6
8. Рябченко С. Фізичне виховання школярів // Здоров’я та фізична культура. -2007. -№26 (86). -С.10-20
9. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 т. Т.4. / В.О. Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1976-1977. – 640 с.
10. ТарасоваЕ.Г. Проблема личности в теории политической социализации// Социально-гуманитарные знания. – 2011.– № 5. – С.323-329.
11. Успенська В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у загальноосвітньому навчальному закладі//Рідна школа. – 2009. - №4. – С.44- 48.
12. ФедоренкоЛ.П. Моделирование социализации личности: ретроспектива социального осмысления проблемы // Социально-гуманитарные знания. – 2009. – № 1. – С. 306-317.

**ДОДАТКИ**

**Додаток 1.**

**Виховний захід «Здоров’я дітей – здоров’я нації»**

*Мета:*

•ознайомити учнів з поняттям про здоров'я і нездоров'я;

• сформувати уявлення про те, що здоров'я значною мірою залежить від них самих;

•пропагувати здоровий спосіб життя;

• роз'яснити дітям, чому держава повинна опікуватися їхнім здоров'ям, допомогти дітям з'ясувати відповідальність держави з цього питання;

• розвиватиуяву,мислення,творчіздібності дітей.

*Обладнання:* дитячі малюнки, ілюстрований матеріал, презентація.

На дошці в овалі слово "Здоров'я".

Поставити запитання до класу:

•Що, на вашу думку, означає це слово?

•Які асоціації воно викликає?

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

*Поставити запитання, які узагальнюють усі висловлені думки:*

*•* Що ж для людини є найдорожчим? *(Найціннішим для кожної людини є її здоров'я. Коли ти здоровий, легко впораєшся з будь-якою справою. Купити здоров'я неможливо. Тому його потрібно зберігати і зміцнювати).*

• А як зберегти здоров'я? *(Додержуватися розпорядку дня, правильно харчуватися, виконувати правила особистої гігієни тощо).*

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

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

Виступ учнів класу

**Всі**. Ми!

1-ий учасник. Розповімо, як вміємо...

2-ий учасник. І застережемо!

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

4-ий учасник. Алкоголізм!

5-ий учасник. Наркоманія!

6-ий учасник. Токсикоманія!

7-ий учасник. СНІД!

**Всі.** Молодь -

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

**Всі.** Молодь -

2-ий учасник. У боротьбі зі шкідливими звичками.

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

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

**Всі.** Ми - майбутнє нації!

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

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

7-ий учасник

Своє здоров'я кожен має .

Не кожен вміє берегти –

Той колеться , той випиває ,

Той за цигаркою тремтить .

1-ий.

Коли ж хвороби розтривожать

І запізніле каяття,

Тоді, на жаль , не кожен може

Зцілить отруєне життя .

2-ий.Давайте поговорим про життя .

Отак зберемось й поговоримо .

Поділимося радістю і горем ,

Давайте поговорим про життя.

3-й . Слухайте всі! Слухайте нас !

Наша розмова про тебе , Людино !

Про здоров'я твоїх нащадків !

І просто про те , як довше прожить на Землі!

4-й. Пропагуємо ми всюди ,

Щоби чули й знали люди .

Ми проти СНІДу й нікотину ,

Алкоголізму й наркотизму.

5-й . Ми за те , щоб у всьому світі

Було багато радості і квітів .

**Всі:** « Твоє здоров'я у твоїх руках,

То бережи його щоднини !»

1-ий учень

Хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всівершини,

Це ж чудово для людини!

2 учень. Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

3 учень. Хто здоровий — не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.

4 учень. Бо здоров'я — це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини!

5 учень. Як болять у когось кості.

Не збирається він в гості.

А лежить собі, зітхає,

Не живе і не вмирає.

6 учень. А скрутився, наче ріг,

Бо здоров'я не беріг.

Коли дощ холодний лив,

Він роздягнений ходив.

А тепер, як сонце гріє,

Він у ліжечку, хворіє.

Мав здоров'я — не беріг,

То ж тепер надовго зліг.

7 учень.

Запам'ятайте, любі діти милі,

Як буде на душі, так буде і на тілі.

Тому з хорошими словами подружіть,

Веселими та добрими живіть!

1 учень.

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудрими ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас в житті запам'ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

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

Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ простелиться під ноги,

Щоб ви пройшли усі дороги.

3 учень.Здорові діти — нація здорова,

Багата Україна і чудова!

То ж, діти, ви здоровими ростіть,

В майбутнє добрими ідіть!

4-й. Вдача в нас завжди така –

Все ми робим жартома .

Любим всі веселий сміх ,

Здоровий сміх , що гріє всіх.

5- й Та якщо вже не жартома ,

Наркотики , пияцтво і куріння –

Це найболючіша біда,

Бо гине молодь в світі.

**Всі: А найстрашніше - страждають діти !**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Всі: В чому причина ? Що робити ?**

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

Лише, щоб зняти, з себе відповідальність.

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

Вчитель:

*Обговорення легенди «Все в твоїх руках»*

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

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

Виступ учнів класу

1 -ий учасник.

Хто хоче зі здоров'ям знатись,

Потрібно змалку гартуватись,

душ прохолодний, у річці купання

Бути здоровим розвивають бажання

2-ий учасник

Подружись зі спортом, друже,

Будь здоровим, сильним, дужим,

Йди в похід і грай в футбол,

Шахи, теніс, волейбол.

3-ий учасник.

Смачно їсти полюбляю,

Імунітет свій поповняю,

А банани й вітаміни

В харчуванні незамінні.

То хвороб не будеш знати.

4-ий учасник.

Їж фрукти й овочі, мій друже,

Пий соки і цілющий чай.

І не сиди в тісній квартирі,

Побільше надворі гуляй.

5-ий учасник

Хто чистюля-молодець,

За собою доглядає,

Той відмінний вигляд має!

6-ий учасник.

Нехай земля почує сміх дітей, Здорових молодих людей,

Щоб щастям повнилася хата

І радості на всіх було багато.

7-ий учасник.

Здоров'я - це все:

І щастя, і багатство.

Здоров'я - це символ життя!

1-ий Здоров'я - це ранок

Зі свіжим повітрям

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно,

2-ий ,

Здоров'я - це смак

Свіжих ягід дозрілих,

Це спорт, що дає нам

Наснагу і силу.

3-ій Це сон, що на крилах

Нам зорі несуть.

Бери це сміливо

Мій друже, у путь!

4-ийТа тільки на цьому шляху пам'ятай:

Цурайся цигарки., від чарки тікай.

І знай, любий друже,

У цьому житті, Чи бути здоровим, Вирішуєш ти!

5-ий учасник. Тож не піддавайся шкідливій звичці!

6-ий учасник. Не спалюй своє майбутнє!

7-ий учасник. Люди світу, будьте обережні!

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

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

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

4-ий учасник. Зроби його!

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

**Всі.** Ми!

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

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

1-ий учасник. Нам є з чого вибирати.

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

3-ій учасник. Ми обираємо спорт.

4-ий учасник. Ми обираємо музику.

5-ий учасник. Ми обираємо танці.

**Всі.** Ми обираємо життя!

6-ий учасник. Тому будемо здоровими!

7-ий учасник. Ми будемо щасливими

1-ий учасник. Ми будемо красивими

2-ий учасник. Ми будемо веселими!

Всі. Життя прекрасне!

1-ий Бажаємо вам, щоб все у вас було добре!

2-ий Здорового глузду вам,

3-ій Здорового гумору,

4-ий Здорового духу

5-ий І, звісно ж, здорового тіла.

**Всі.** Будьте здорові!

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

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

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

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

3. Якщо діти нездорові, народ не має майбутнього.

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

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

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

**Додаток 2.**

**Захід «В гостях у Мийдодіра»**

**Мета**: розширити знання дітей про особисту гігієну, з’ясувати призначення предметів індивідуального користування. Формувати навички особистої гігієни. Виховувати санітарну культуру, охайність, акуратність, звичку дотримуватись особистої гігієни.

**Хід заходу**

1.Організація класу

2.Повідомлення теми й мети заходу.

3. Покажіть з яким настроєм ви прийшли на захід.

-Ви готові, очі? ( масаж повік)

-Ви готові, вушка? (учні прикладають руки до вух, гладять їх)

-Ви готові, ручки? (Так! Плескають в долоні)

-Ви готові, ніжки? (Так! Тупотять ніжками)

-Ви готові? (Розводять руки в сторони, обіймають плечі)

4. Актуалізація опорних знань.

**Здоровалюдина**                                    **Хвора людина**

Добра                                                     Втомлена

Весела                                                   Сумна

Щаслива                                                   Все болить

Усміхнена Квола

5. Бесіда про Бруднулю і Чистюлю.

6. Бесіда про мікроби.

7. Щоб бути здоровим потрібно:

-Займатися фізкультурою і спортом;

-Робити ранкову гімнастику;

-Відпочивати на свіжому повітрі;

-Вживати корисну їжу;

-Повноцінний сон;

-Бути охайними.

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

9. - Відгадайте загадки.

Ліг в кишеню і вартую

Плакси, реви та бруднулі

Витру вранці струмки сліз,

Не забуду і про ніс. (носова хустинка)

Як купатися ідеш

І мене також береш.

Я гладеньке й запашне,

Ти намилюєш мене.

Всі мікроби змило

Я - корисне... (мило)

Весела акулина

Пішла гуляти по спинці.

Поки вона гуляла,

Спинка чистою стала. (мочалка)

Коли миюсь, чи вмиваюсь,

Потім ним я витираюсь.

Витирати сухо звик

Мій м’якесенький (рушник)

Розчешу я кучері,

Кучері підкручені.

Я веселий молодець,

Я густенький… (гребінець)

Колюча, наче їжачок,

Штанці почистить,

піджачок. ( щітка)

Чищу зубки кожен день

Дуже добре й швидко

Мені в цьому допоможе

Моя зубна... (зубна щітка)

10. – З’єднай:

Ніс                                                            Носовичок

Взуття                                                      Щітка

Нігті                                                         Ножиці

Волосся                                                   Гребінець

Зуби                                                          Щітка

11. Правила гігієни.

- Вмиватися вранці і ввечері;

- Чистити зуби 2 рази вдень;

- Обрізати нігті;

- Щодня розчісувати волосся;

- Мити руки кілька разів на день.

12. Вистава «В гостях у Мийдодіра»

**Додаток 3.**

**Сценарій виступу агітбригади «Молодь обирає здоров’я »**

***Звучить мелодіяпісні «Я, ти, він,вона» у виконаннігрупи «Непоседы»***

Я, ти, він, вона,

Друзі,подруги, рідня!

Ми – країни майбуття!

В слові «ми» мільйони Я!

І розумних, і смішних,

І веселих, і сумних.

Скільки всіх навколо

В українських школах!

Над тобою сонце світить, рідная земля,

Ти найкрасивіша в світі, рідная земля!

Я люблю твої ліси і гори,

Я люблю твої сади і море,

Синії озера і безкрайнії поля.

Я – Аня, люблю танцювати,

Я – Денис, люблю читати

Я – Геннадій, комп’ютер люблю,

Я – Альона, зі спортом дружу,

Я – Аліна, з Альоною разом,

Ми в гімнастиці клас свій покажем!

Я – Мілана, на сцені я граю,

Я – Аня, про край свій чудовий співаю

*Приспів:*

Буду берегти я тебе і палко любить.

На своїй землі гідно треба, друзі, прожить.

Найкраще!

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

І будем разом іти до своєї мети,

Щоб у світі чогось досягти!

Я, ти, він, вона,

Друзі,подруги, рідня!

Ми – країни майбуття!

В слові «ми» мільйони Я!

Всі: МИ

1:Ті хто за здоровий спосіб життя

Всі: ми

2: Ті, хто сміливо крокує без обтяжень

Всі: ми

3:Ті, що цінують працю.

Всі:Ми

4:Ті, що обирають волю.

5:Силу

6: Наснагу

7:Здоровий глузд.

Всі: Ми

1:Сьогодні вам розкажемо

2: Покажемо

3:Доведемо

4:Що основна цінність людини – це здоров’я.

Всі: Ми

5:Відкинемо геть…

6: Куріння

7:Алкоголізм

1:Наркоманію

2:СНІД

3:Токсикоманію

4:Ми закликаємо до здорового способу життя

Ми – агітбригада «Нова сила»

4:Ми, молодь, нації надія

5: Одна на всіх у нас є мрія

6: Щоб результату досягти

7: Шкідливим звичкам скажем : «НІ!»

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

Ми прийшли до вас сьогодні

Гарні звички показать:

Нікотин, горілку, пиво

Пропонуєм не вживать.

*Приспів:*

Всі разом раз, два — не вживайте,

Три, чотири — не страждайте

І здорові будьте всі ***(2 рази)***

1: Якщо в тебе голова на плечах

2:Почнемо розмову про серйозні речі

3:Хто є хто?

4:Хто є ти?

5:Як крокуєш домети?

6: Молоді та сильні

Всім Вам вибирати

7: Чи щасливо жити

Чи хвороб зазнати?

1:Шкідливізвички, мовбитінь,

Все ходять за тобою,

2: І так чекають на ту мить,

Щобпотягнуть з собою.

3: Наркотики і цигарки, спиртне –

Це просто страх

4:Якщоподружишсяіз ними –

Здоров'ю буде крах.

5:Думаютьхлопці: якщо закурили —

Значить, дорослівжечиособливі.

6: Насправдіце, друзі, скажу вам — не так,

Курець — лишздоров’ягубити мастак.

7: Любідівчатка, й вам скажемо прямо:

Забудьте, покиньте звичкипогані.

1:Подумайте краще, що буде із вами —

Ви ж бомайбутнідружини і мами.

2: Почати нелегко, покинуть щегірше!

Хай рішення ваше буде наймудріше.

3: Цигарки — шкідливо, наркотик — не жарти,

Тожкраще вам з ними діла не мати.

4: Хто сказав, що в житті все треба пізнати?

І заборонений плід скуштувати?

5:Розумний стрімглав не лізе у воду,

А поміркує й шукатиме броду!

6: Вірну шукайте у світі дорогу

Щоб крокувать із здоров’ям у ногу!

7: Бути здоровим — модно.

1: Бути здоровим — стильно.

2: Бути здоровим — класно.

3: Модно фітнесом зайнятись

4: На ковзанах всім покататись

5: Лижі, сани – це чудово!

6: Баскетбол і волейбол,

7: І футбол, хокей, танцпол!

1: Отже, рухайтесь спортивно,

2: І красиво, і активно!

***(Співають пісню на мотив «Червоної рути»)***

Щоб здоров’я у нас було завжди багато

Фізкультуру любить треба в будні і свято.

Волейбол, баскетбол шанувати потрібно,

На змаганнях усіх виступатимем гідно.

***Приспів:***

Спорт — це здоров’я,

Буде поруч із нами,

Бо шануєм його ми з дитячих літ.

Будем любити і метання, і кроси,

І стрибки, і атлетику, й біг.

3: Сучасний еталон краси — здорова людина,

4: Яка вибирає здоровий спосіб життя.

5:Звичкипогані — спокуса для нас,

Краще подумай про нинішній час,

6:Про школу, сім’ю, про цінністьжиття,

**Всі:**Не бійсядивитись в своємайбуття.

7: Відкрийте очі!

1: Відкрийте вуха!

2: Відкрийте вікна!

3:Серце та душу!

**Всі:**Не будьте байдужими!

5:Що наше життя – це одвічне питання!

Здоровим прожити – наше завдання!

6: Подивись навкруг – чудова Земля!

Ріки, гори, ліси і поля!

7: Це все – наше життя і завжди

**Всі:**Стежку у ній обиратимеш ти!

***Звучить мелодіяпісні «Я, ти, він,вона» у виконаннігрупи «Непоседы»***

Я, ти, він, вона,Друзі,подруги, рідня!Ми – країни майбуття!В слові «ми» мільйони Я!

**Додаток 4.**

[**Година спілкування «Здорове**](http://natali-11.blogspot.com/2012/01/5-6.html) **харчування – здорова нація»**

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

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

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

ХІД ГОДИНИ СПІЛКУВАННЯ

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

**Перегляд відео репортажу про весняний авітаміноз.**

Вступне слово вчителя.

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

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

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

**Перегляд презентації "Вітаміни-наші друзі"** у формі

**Вітамін А** міститься в рибі, морепродуктах, печінці, усного журналута коментар вчителя.абрикосах. Забезпечує нормальний стан шкіри і слизових оболонок, поліпшує зір, опірність організму загалом. Вітамін А є у вершковому маслі, молочних продуктах і яйцях. Найбільше вітаміну А в риб’ячому жирі і деяких морських рибах і морських тваринах. У 400 кг печінки кита міститься стільки ж вітаміну А, скільки в 10 т вершкового масла чи 5 яєць. А печінка ссавця також багата на вітамін А. Людина отримує вітамін А не тільки в продуктах тваринного походження, але й у вигляді речовини, що міститься в овочах і зелені. Потрапляючи в організм людини чи тварини, ця речовина перетворюється на вітамін А. вперше цю речовину було знайдено в моркву, котра по-латині називається «карота». Тому її назвали «каротином».

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

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

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

**Вітамін B1**– у рисі, овочах, птиці. Зміцнює нервову систему, пам’ять, поліпшує травлення.

**Вітамін B2** – у молоці, яйцях, капусті броколі. Зміцнює волосся, нігті, позитивно впливає на нервову систему.

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

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

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

**Вітамін B12** – у м’ясі, сирі, продуктах моря, сприяє кровотворенню, стимулює ріст, сприятливо впливає на нервову систему.

**Вітамін С** – Як вже відомо при відсутності в їжі вітаміну С Людина хворіє цингою. Цей вітамін запобігає цинзі, міститься в багатьох рослинних продуктах: картоплі, білокачанній капусті, брукві, цвітній капусті, зеленій цибулі, хроні, помідорах, салаті. Міститься він і у ягодах: суницях, полуницях, малині, горобині. Особливо багата на вітамін С чорна смородина, лимон, апельсин, та мандарин та деякі сорти яблук. У більшій кількості він міститься в плодах червоної шипшини. Вітамін С легко руйнується під впливом повітря та металів, не любить світла.

**Вітамін D** – Зміцнює кістки і зуби Отже, за недостатності вітамінів групи D, у дітей переважно перших трьох років життя з'являються ознаки рахіту. В дорослих (особливо у [вагітних](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) жінок), які мало перебувають на [сонці](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5), не вживають достатньо повноцінної [їжі](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%87%D0%B6%D0%B0), кісткова тканина втрачає кальцій і кістки розм'якшуються. В цих випадках таке явище називають [остеопорозом](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7). Недостатність вітамінів групи D може розвинутись і у дітей старших трьох років, особливо в періоди інтенсивного росту, якщо їх харчування є недостатнім міститься у печінці риб, ікрі, яйцях..

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

**Вітамін К** – необхідний для вироблення у печінці речовин, що беруть участь у зсіданні крові. Він утворюється в організмі людини кишковою мікрофлорою. Регулює згортання крові.Сприяє зміцненню капілярів та припиненню кровотеч. Значна кількість цього вітаміну міститься у[білокачанній капусті](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0_%D0%B1%D1%96%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0), [гарбузах](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%B1%D1%83%D0%B7), [щавлі](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A9%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D1%8C), печінці, [шпинаті](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%82). Є він у [картоплі](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D1%8F), [томатах](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8), [горосі](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%85), яйцях,[моркві](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B2%D0%B0), [буряках](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%80%D1%8F%D0%BA)..

**Гра «Випереди суперника»**

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

1. У яких продуктах міститься вітамін Д? (У яйцях, печінці, рибі, сирі)

2. Де найбільше вітамінів групи В? (У бананах, грибах, броколі, горіхах, цибулі)

3. Що таке гіповітаміноз? Чим він спричиняється? (хворобливий стан, що виникає при порушенні відповідності між витратою вітамінів і надходженням їх в організм; вітамінна недостатність. Гіповітаміноз розвивається при недостатньому надходженні вітамінів).

4. Вітамін С міститься у … (цитрусових, смородині)

5. Який вітамін "корисний" для людського зору? (вітамін А)

6. Що таке авітаміноз? Чим він спричиняється? (захворювання людей, що розвиваються внаслідок тривалого недостатнього забезпечення одним (моноавітамінози) або кількома (поліавітамінози) вітамінами).

**Естафета «Вітамінні пелюстки»**

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

Учитель.

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

**Гра "Давай поміркуємо"**

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

- Які харчові речовини не є джерелами енергії, але беруть участь у її засвоєнні, а також регулюють і здійснюють процеси росту, розвитку організму? (вітаміни)

- Назвіть послідовні етапи переварювання їжі? (рот, шлунок, підшлункова залоза, дванадцятипала кишка, кінець тонкого кишечник, товстий кишечник).

- Чи витрачає людина енергію, коли перебуває в стані спокою (сну)? (Так)

- Головне призначення їжі? (це забезпечення харчовими речовинами й енергією).

- Чому США вважається країною товстунів? (розвинений фаст-фуд).

- Чому східною їжею можна насититися, але неможливо розтовстіти від неї? (Головний білок китайської їжі - соя).

**Конкурс «Назви мене!»**

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

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

**Завдання «Склади меню»**

Під час роботи учнів у класі звучить весела музика.

Учитель.Ми прослухали достатньо інформації про корисні та некорисні речовини у їжі, яку ми вживаємо. Зараз вашим завданням постане складання правильного меню сніданку для школяра для І команди; для ІІ команди - корисного другого сніданку, який ви їсте у школі; смачної та корисної вечері для ІІІ команди. Наприклад, корисним сніданком для учня є молочні каші або каші звичайні, хліб з висівками, мед, чай; для ІІ сніданку - сухофрукти, горіхи, сік, чай, твердий сир; для вечері - салат, тушкована риба, мармелад та компот. Команда, яка найбільш вдало, правильно і швидше за інших складе меню, отримує 10 балів. Сумуємо всі бали, які заробила команда. Команда - переможець нагороджується кошиком із фруктами, решта учнів отримують кошики з горіхами, діти пригощають один одного.

*Пам'ятка про здорове харчування:*

1. Живитися достатньою кількістю вітамінів та мінералів у раціоні (сирі фрукти та овочі)

2. Вживати фітонциди (цибулю, часник) - особливо у періоди масового захворювання дітей (осінь-весна)

3. Не зловживати прянощами

4. Накласти заборону на міцний чорний чай, каву та смажену їжу

5. Ретельно пережовувати їжу

Зачитують пам’ятку. Кожен учасник отримує вітамінний приз