Відділ освіти Бучацької РДА

Методичний кабінет

**Майстер – клас**



**"НАЙВАЖЛИВІША СКЛАДОВА ЖИТТЯ - ЗДОРОВ'Я"**

Півторак Лілія Мирославівна

вчитель біології і хімії

Язловець 2018

**Майстер - клас**

**"НАЙВАЖЛИВІША СКЛАДОВА ЖИТТЯ - ЗДОРОВ'Я"**

**Автор майстер – класу:** Півторак Л. М. з використанням інноваційних тренінгових систем

учитель біології і хімії Язловецької ЗОШ І-ІІІ ст.

**Категорія учасників:** вчителі природничих дисциплін.

**Обладнання:** карти для поділу на групи, плакати, маркери, матеріали для роботи в групах.

**Мета майстер – класу:**

1. сприяти підвищенню професійної майстерності вчителів щодо методів форм роботи з формування творчої компетентності школярів;
2. поглибити знання учасників майстер – класу з використанням інноваційних тренінгових систем , їх ролі в досягненні позитивних результатів щодо роботи з формування творчої особистості;
3. опрацювати методи і прийоми, що можуть бути ефективними на уроках біології; змоделювати фрагменти уроків з використанням інноваційних тренінгових систем.
4. дати поняття щодо здорового способу життя, довести пріоритети здоров’я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття ;
5. формувати прагнення займати активну життєву позицію, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя.

**Зміст заняття:**

**I. Організаційна частина**

**1.Представлення тренера.**

Добрий день вельмишановні члени журі та колеги! Я щиро рада зустрічі з вами, адже вважаю, що випадковостей у житті не буває і ми присутні тут бо так скерував Господь. Тому – «З Богом!»

Свій виступ я хочу розпочати з таких віршованих рядків

«Твори добро», - душа моя благала.

«Запалюй світло», - радили батьки.

Я нелегкий для себе шлях обрала,

Щоб нести світло і добро через віки.

В усі часи учитель – то є сила,

Він совість, розум, світла голова.

Хоч в це сьогодні вірити несила,

Але ви знаєте, я все-таки права.

Читання, і письмо, і рахування –

Цьому навчити не проблема вже.

Мета сучасного нелегкого навчання –

Людина, що життя в собі несе.

Дітей я прагну научити жити,

Іти за покликом палких сердець,

Красу і відчувати, і творити,

І інших чути, й слухати себе.

Нехай я крапля у освітнім морі,

Нехай зірок з небес не дістаю,

Знання мої не стліють у коморі –

Я їх сучасним дітям роздаю.

Мене звуть Півторак Л. М., я вчитель біології і хімії Язловецької ЗОШ І-ІІІ ст.. Декілька років я працюю над проблемою «Впровадження інноваційних тренінгових систем на уроках та в позакласній роботі» , бо саме формування творчої особистості є вимогою сучасності.

Серед розмаїття педагогічних методів та технологій для себе я виділила метод тренінгових систем. Саме вони, на мою думку, створюють простір для учнів, в якому вони можуть творчо мислити та творчо діяти. Біологія, на мій погляд, як ніякий інший предмет, має великі можливості щодо формування компетентності продуктивної творчої діяльності, складовими якої є: критичне, оригінальне, самостійне мислення, вміння переносити здобутий досвід у реальне життя, здатність до творчого пошуку знань.

Отже, я запрошую вас до участі в майстер – класі з метою опрацювання методів і прийомі, які можуть бути ефективними щодо формування творчої компетентності учнів.

**II. Основна частина**

Для визначення теми нашого майстер-класу мені потрібна допомога. Тому, дозвольте, шановне панство, запросити вас до співпраці.

**1. Вправа „ Дошифрувальник ”.**

Із складів, які розміщені хаотично потрібно скласти речення, яке і буде темою. (додаток 1)

Отже, тема сьогоднішнього заняття: „ **Найважливіша складова життя - здоров'я”.** Поговоримо ми про здоров’я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні фізичні і духовні цінності та їх вплив на наше життя.

Але, на мій погляд важко співпрацювати з зовсім чужими людям, тому для плідної праці пропоную познайомитись.

**2. Вправа „ Знайомство”.**

**Мета**: знайомство з учасниками, презентація себе, налагодження контакту між учасниками, розширення відомостей про присутніх, позитивні емоції.

- Учасники сидять у колі. По черзі кожен називає своє ім’я і супроводжує це якимось рухом. Наступний учасник повторює ім’я і рухи попереднього учасника і представляє себе і т. д., останній учасник повторює імена і рухи усіх учасників тренінгу.

- По черзі кожен розповідає про себе: „ Я цікавий тим, що...”

До уваги тренера! Заохочуйте учасників! Якщо якийсь учасник не зможе зразу включитись у гру, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

Тепер ми вже добре знайомі. Ми справжня група, або навіть маленький колектив. Тому ,швидко беріть ручки і папір та записуйте текст за вказаний час. Ви не розумієте що робити? Звичайно, що не розумієте, адже для виконання будь-якого завдання потрібні правила.

**Правила** – це закони групи, за якими вона живе, під час проведення тренінгу. Орієнтовні правила можуть бути:

- ставитися до всіх з добротою;

- слухати і чути;

- бути активним;

- поважати думки і переконання всіх членів групи;

- не критикувати: кожен має право на власну думку;

- взаємоповага;

- правило піднятої руки.

**3. Очікування учасників.**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо проблематики заняття.

**Хід вправи**: Учасникам роздаються листочки ( жовті ) прямокутної форми,на яких вони записують свої очікування, згортають у трубочку у вигляді «промінчиків» і розміщують на символічному сонечку (на обличчі якого розміщена пов’язка).

**2. Інформаційне повідомлення „ Що таке здоров’я?”**

Шановні колеги! Ми з вами живемо у період високого науково-технічного прогресу. З одного боку це дуже добре, але ми бачимо що здоров’я населення нашої держави бажає бути кращим. На мою думку уроки біології , при вивченні будь-якої теми, можуть формувати у учнів правильне міркування щодо його збереження. Тому сьогодні ми з вами спробуємо об'єднати тренінгові системи та проблему збереження здоров’я населення.

Здоров’я – спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров’я. Добре здоров’я – це постійний процес. До доброго здоров’я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров’я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров’я, інший – від здоров’я.

Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров’я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам!

**Вправа «Колесо життя»**

**Мета:**визначити поняття «здоров’я», «здоровий спосіб життя» та фактори, що впливають на здоров’я.

Існує багато визначень поняття «здоров’я». Зокрема Білл Райн професор з Канади пропонує сприймати життя як колесо.

У вас є аркуші паперу на яких зображено Колесо життя. Через центр кола проходять вісі. Які символізують сфери життя: духовна, емоційна, соціальна, екологічна, інтелектуальна, професійна, психологічна.

Кінець і початок вісей позначте таким чином, щоб біля центру опинились назви з негативним забарвлення, а біля великого колеса – назви з позитивним забарвленням.

**Духовна**(неактивний – активний);

**Інтелектуальна** (самовдоволений – допитливий);

**Емоційна** (нестійкий – стійкий);

**Фізична** ( нездоровий – здоровий);

**Соціальна** (одинокий – приречений до соціальних систем);

**Професійна** (незадоволений – задоволений);

**Екологічна** ( не бережливий – бережливий);

**Психологічна** ( не адаптивний – адаптивний).

А зараз я пропоную вам знайти і позначити на кожній вісі місце, яке найбільше відповідає вашому стану на сучасному етапі, а потім поєднати ці позначки суцільною лінією.

* В якому аспекті у вас спостерігаються впадини ?
* Де ви благополучні?
* Які сфери життя ви б хотіли удосконалити?
* Яким чином ви можете це зробити?

Отже, як бачимо, кожна з «вісей» утримує наше колесо в рівновазі. Кожна вимагає вашої уваги. Нам необхідно розвивати вказані якості, рівномірно, щоб прожити життя гармонійно.

То що таке здоров’я?

**« Здоров’я–це нічого, але все без здоров’я - ніщо».** Такий афоризм дійшов до нас ще з давних часів, і не потребує коментарів.

Всесвітня організація охорони здоров’я дає таке визначення:

**Здоров’я** – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

**- Здорова людина** – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов’язки, які покладає на неї життя та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

**- Здоров’я** – це відчуття радості від того , як ти виглядаєш. (Бутс).

А зараз я пропоную вам поглянути на екран і ознайомитись з інформацією про те, від яких основних факторів залежить здоров’я:

**Спадковість** – на 20%

**Рівня медицини** – на 10%

**Екології** – на 20%

**Способу життя** – 50%.

**- Здоровий спосіб життя** – це той чинник, який цілком залежить від нашої поведінки. Так що половина здоров’я залежить від кожного з нас. Тому його можна поліпшувати або псувати.

Для покращення самопочуття, саме зараз, пропоную виконати наступне.

**3. Гра – розминка „Масаж”.**

**Мета:** релаксувати учасників, підвищити рівень групової згуртованості.

**Хід вправи**: Всі учасники встають у коло. Тренер пропонує повернутися праворуч і покласти руки на плечі учаснику, який стоїть попереду. Далі всі йдуть по колу і роблять масаж під час слів тренера: „Масажуємо» плечі, потім руки до ліктів, вертаємось до плечей, масажуємо шию, хребет, вертаємось по хребту до плечей. Зупинилися, зробили оберт на 180ºС. А тепер „віддячимо” за завзятість своїх партнерів.

**4. Вправа „Перетворення”.**

Мета: Розділитися по групам.

Тренер пропонує закінчити речення:

-Для покращення здоров’я оточуючих я став би (тренером, дієтологом,екологом)

**4. Вправа „Коло асоціацій”.**

**Мета:** активізувати учасників для виконання наступної вправи, створити позитивний настрій.

А зараз я пропоную кожній групі написати асоціації до слова «здоров’я».

Дуже добре усі наші асоціації позитивні. А зараз обміняйтеся листочками і напишіть слова антоніми даним словам і ми побачимо як руйнуються позитивні чинники і як негативно впливають на наше здоров’я шкідливі звички.

**Шкідливі звички:**

- Вживання алкоголю;

- Тютюнопаління;

- Вживання наркотичних речовин;

- Переїдання;

- Надмірне захоплення будь-чим (комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та ін.);

Чи легко відновити зруйноване?

Висновок: відновити зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

Тренер: Це завдання проведене не випадково, одним із чинників здоров’я, що руйнує його є шкідливі звички.

**Вправа «Кордон»**

А зараз я прошу всіх піднятись. Щоб взяти участь наступній вправі. Всі ви станьте в колону (кордон). Я зачитуватиму вам твердження. А ви подумки повинні будете визначити своє ставлення до почутого. Ті, хто погоджується із даним твердженням повинні зробити крок вправо. Ті, хто не погоджується – крок вліво, хто сумнівається або не впевнений у своєму виборі – залишається на місці.

1. Можна бути здоровим якщо ти матеріально забезпечений.
2. Чим більше дитина хворіє в дитинстві, тим більшим є ризик, що вона помре досить рано.
3. Перша спроба вживання легкого наркотика не шкідлива.
4. Допінги для спортсменів корисні.
5. Здоров’я .людини повністю залежить від її поведінки.
6. Спортсмен – здорова людина.

Усі ви молодці, чітко і вірно висловили своє ставлення до запропонованих думок. Прошу всіх займати свої місця і висловити свою позицію щодо такого твердження:

**«Здоров’я .людини залежить від того , як вміло вона вміє розпоряджатися своїм життям.»**

Після висловлювань думок пропоную вправу.

**6. Вправа „Як розпорядитися своїм життям?”**

**Мета**: навчити учасників визначати власні духовні цінності, вплив духовних цінностей на своє життя.

Хід вправи: На початку тренер пояснює правила, за якими буде відбуватися рольова гра під назвою „Як розпорядитися своїм життям?”, і наголошує, що вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання. Пояснюючи правила гри, тренер роздає учасникам папірці.\

Правила гри „Як розпорядитися своїм життям?”

На початку гри прошу кожного написати своє ім’я на 10 папірцях, які вам було роздано. Кожен папірець репрезентує якусь частку учня: його енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо. Протягом кількох хвилин ці 10 папірців будуть уособлювати конкретну людину, отже КОЖЕН МАЄ ЗБЕРЕГТИ СВОЇ ПАПІРЦІ!

Через хвилину перед кожним постане вибір „витратити” чи „заощадити” свої папірці. На продаж будуть виставлені різноманітні „товари” по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що, коли закінчаться папірці, вже нічого не можна буде купити.

Примітка: Усі покупки можна робити лише тоді, коли „товари” пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж вже виставлено наступну пару.

Потім тренер дає час для того, щоб кожен учасник написав своє ім’я на 10 папірцях, а після пропонує першу пару на продаж. Після цього він збирає у тих, хто бажає зробити покупку. Видає кожному покупцю картку, що засвідчує його покупку.

Тренер зачитує першу пару „товарів”:

Варіант А

Чудова квартира або будинок (1 папірець)

Варіант Б

Новий автомобіль на вибір ( 1 папірець)

Наступна пара „ товарів” на продаж:

Варіант А

Повністю оплачена поїздка на канікули терміном 1 місяць у будь-яку країну світу разом з другом (2 папірці).

Варіант Б

Можливість постійного самовдосконалення (2 папірці)

Наступна пара:

Варіант А:

Стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на 2 роки

(1 папірець).

Варіант Б:

Мати одного справжнього друга (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Якісна освіта (2 папірці)

Варіант Б:

Заснувати прибуткову компанію (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Мати здорову сім’ю (3 папірці).

Варіант Б:

Здобути всесвітню славу (3 папірці).

Після того, як усі учасники зробили свій вибір з цієї пари, оголосіть, що тим, хто вибрали щасливу сім’ю, повертають два папірці як винагорода.

Наступна пара:

Варіант А:

Матеріальне благополуччя (2 папірці).

Варіант Б:

Відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

П’ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці).

Варіант Б:

Любов та повага тих людей, що для тебе є найдорожчими (2 папірці).

Ті, хто вибрали п’ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець (якщо він залишився), оскільки за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку.

Наступна пара:

Варіант А:

Чиста совість (2 папірці).

Варіант Б:

Здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Створити диво для того, кого любиш (2 папірці).

Варіант Б:

Можливість прожити заново (або повторити) одну подію з власного минулого життя (2 папірці)

Наступна пара:

Варіант А:

Сім додаткових років життя (3 папірці).

Варіант Б:

Безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Більше не дозволяється робити покупки, ті, папірці, що не були використані, вважаються знеціненими.

Запитання для обговорення:

- Яка покупка подобається вам понад усе? Чому?

- Чи шкодуєте, що зробили якусь покупку? Чому?

- Чи хотілося б вам змінити правила гри? Чому?

- Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

Коментар тренера: Наші духовні цінності впливають на те, як ми витрачаємо власний час та ресурси. В обговоренні необхідно звернути увагу учасників на такий висновок: правила гри можна змінити, але життя - це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості залишаться відкритими для тебе через тиждень або рік. Тобі завжди бракуватиме часу, варіантів вибору грошей, можливостей тощо. Ти повинен будеш платити за кожен свій вибір у житті – і часто ця плата буде перевищувати твої сподівання.

**9. Вправа „Запитання – відповіді”**

Мета: Підведення підсумків тренінгу, перевірка набутих знань.

Хід вправи: Учасники розподіляються по групам. Тренер розподіляє запитання:

Група 1. Для чого нам здоров’я?

Група 2. Що заважає людям бути здоровими?

Група 3. Що шкодить здоров’ю?

Група 4. Від чого чи від кого залежить стан здоров’я?

**10. Прикінцеве слово „ Все в твоїх руках”.**

(легенда про мудреця і метелика)

**11. Вправа „Кроки до здоров’я”.**

Тренер: Щоб прийняти в житті правильне рішення, потрібно спочатку продумати всі „за” і „проти”, задачі і цілі в житті, що стоять перед тобою, вирішити, що важливіше і лише потім робити вибір. Зважаючи на те, що ви сьогодні почули, і про що дізналися, пропоную розробити вам власний шлях до здоров’я. Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки і стати на цей шлях і пройти його, а от який шлях виберете ви – покаже саме життя.

( роздаються сліди, на яких учасники пишуть власні кроки до здоров’я і йдуть по ним). Тож все в ваших силах. Бажаю удачі!

**ІІІ. Заключна частина**

**Підведення підсумків заняття.**

**Мета:** отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

Учасникам пропонується підбити підсумки заняття. Тренер дає можливість кожному учасникові висловитись за особистим бажанням і відповісти на запитання:

- Які повідомлення, вправи, ігри Вам сподобались?

- Чи відчували Ви дискомфорт, негативні почуття? Під час яких видів роботи це було?

- Чи виправдались ваші очікування? Чи можу я відчепити пов’язку із сонечка, щоб воно усміхнулось.

Бо усмішка – знак хорошого настрою. Хороший настрій – знак здоров’я.

На завершення хочу усім щиро подякувати за співпрацю та увагу і побажати щастя, добра і здоров’я.

(пісня «Щастя, добра і здоров’я.»