

**КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА
«МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»**

***НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ІННОВАЦІЙНОГО
ПРОЕКТУ «ВІННИЦЬКИЙ ОСВІТНІЙ РЕСУРС НУШ»***

ОСВІТА ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

ТВОЄ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я



Модератор проекту: Косолапова О.В.

Вінниця 2019

**Навчально-методичні матеріали інноваційного проекту «Вінницький
освітній ресурс НУШ» - Вінниця, 2019**
ОСВІТА ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ. ТВОЄ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Модератор: Косолапова О.В., методист з навчальних дисциплін КУ ММК

Творча група:

Дейнека Н.О., вчитель предмету «Основи здоров'я» КЗ «ВТЛ»

Охрименко Ю.А., вчитель предмету «Основи здоров'я» КЗ «ФМГ № 17
ВМР»

Черняк Л.А., вчитель предмету «Основи здоров'я» КЗ «НВК: ЗШ I-III ст. № 6
ВМР»

Щебланова І.В., вчитель предмету «Основи здоров'я» КЗ «ЗШ I-III ст. № 11
ВМР»

Берегеля Г.С., вчитель предмету «Основи здоров'я» КЗ «Гуманітарна гімназія
№ 1 імені М.І. Пирогова ВМР»

Навчально-методичний посібник містить матеріали методиста та з досвіду роботи вчителів курсу «Основи здоров'я» щодо роботи з дітьми та молоддю в напрямку реалізації глобальних цілей сталого розвитку, зокрема « Міцне здоров'я». Уроки, вікторини, тести, години спілкування допоможуть учителям предмета «Основи здоров'я», класним керівникам творчо і якісно підійти до навчання дітей та підлітків умінню діяти в надзвичайних ситуаціях, сформувати у них інтерес до необхідності ведення здорового та безпечного способу життя. Інформація може бути використана у роботі з батьками для реалізації педагогічного партнерства щодо забезпечення здорового способу життя підростаючого покоління.

З М І С Т

	Сторінка
Передмова.....	4
1. На шляху до сталого розвитку. Розробка уроку для учнів 9 класів.....	6
2. Перша долікарська допомога. Розробка уроку для учнів 6 класів.....	13
3. Краще лікування для тіла – заспокоїти нерви. Розробка позакласного заходу для учнів 8-9 класів.	22
Пожежна безпека. Розробка позакласного заходу для учнів 7-8 класів.....	28
4. Я сам обираю здоров'я Розробка уроку для учнів 9 класів.....	34
5. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Наслідки ранніх статевих стосунків. Розробка уроку для учнів 9 класів.....	41
6. Безпека харчування. Розробка уроку для учнів 6 класів.....	47
7. Використана література та інтернет-ресурси.....	52

П Е Р Е Д М О В А

Цілі сталого розвитку (ЦСР), відомі також як Глобальні цілі – ключові напрямки розвитку країн, що були ухвалені на Саміті ООН зі сталого розвитку. ЦСР ухвалені на період від 2015 до 2030 року і нараховують 17 Глобальних цілей, яким відповідають 169 завдань.

Офіційний документ (Резолюція) Генеральної Асамблеї ООН зветься «Перетворення нашого світу: Порядок денний в області сталого розвитку на період до 2030 року» та оголошує новий план дій, орієнтований на виведення світу на траєкторію сталого та життєстійкого розвитку. Документ містить сімнадцять цілей, серед яких є «Міцне здоров'я і благополуччя» - забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку.

Одним із головних завдань сучасної школи є формування ключових компетентностей, зокрема екологічної грамотності та здорового життя.

Створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя, оволодіння навичками здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління – це запорука стабільного розвитку держави.

Екологія, комп'ютеризація, заміна одвічних цінностей новими, не завжди прийнятними, складність та напруженість життя, шалені ритми сприяють тому, що проблема безпеки та здоров'я відходить на другий план. Але безпека не може існувати на задвірках, бо саме життя вносить корективи і не завжди на краще.

Знання про здоров'я потрібні всім, адже здоровий спосіб життя, правильне харчування та активний фізичний розвиток – усе це майбутня запорука вашого здоров'я. Про нього потрібно турбуватися постійно, а не тільки тоді, коли ви вже захворіли, бо простіше запобігти захворюванню, ніж потім довго лікуватись.

Метою базової загальної середньої освіти є розвиток і соціалізація особистості учня, формування в нього національної самосвідомості, культури, світоглядних орієнтирів, навичок практичного використання досвіду, екологічного мислення й поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Завданням предмета «Основи здоров'я» є формування відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку, навколишнє середовище, стабільність у майбутньому через особисту й культурну ідентифікацію, активну громадянську позицію, підприємливість, усвідомлення цінності життя крізь призму фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку.

Предмет «Основи здоров'я» орієнтує учнів на відповідальне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я, добробуту та безпеки людини і спільноти; сприяє розвитку екологічно доцільного мислення й поведінки як

складової формування здорового способу життя; навчає учнів установлювати причинно-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом та безпекою громади; поглиблює розуміння міжнародного екологічного права, екологічного законодавства України.

Предмет «Основи здоров'я» формує громадянську відповідальність за особистий і суспільний добробут, здоров'я і безпеку; повагу до прав людини; сприяє усвідомленню ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини, розвиває вміння реалізовувати громадянські права та свободи.

Вивчення тематики, що належить до змістової лінії «Здоров'я і безпека», є базовим завданням предмета «Основи здоров'я» і дозволяє сформувати учня як духовно, емоційно, соціально й фізично повноцінного члена суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя та формувати безпечне життєве середовище.

Здоров'я — це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства, добре здоров'я дається Богом та батьками, але зберігати його мусить кожен сам. Не можна розраховувати на те, що залишишся здоровим, зовсім не докладаючи до цього ніяких зусиль. Здоров'я в усі часи вважалось найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини.

Тільки здорова, усебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі й долі своєї країни. Здоров'я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства.

Здоров'я – це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Бережіть його з молодих літ, зміцнюйте й примножуйте його. Не витрачайте даремно цей безцінний скарб, дарований Природою. Пам'ятайте, що ваше здоров'я – у ваших руках. Будьте здоровими!

Методист з навчальних дисциплін
КУ «ММК»

О.В. Косолапова

Тема: НА ШЛЯХУ ДО СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Урок – семінар з елементами тренінгу (9 клас)

Навчальні цілі: сформувати розуміння поняття сталий розвиток природи й суспільства, систематизувати знання про взаємозв'язок живого й неживого в природі; сприяти становленню екологічного мислення, закріпити вміння учнів нести відповідальність кожного за стан навколишнього середовища, уміння вчитися, здійснювати самостійну діяльність, добирати необхідні знання і способи діяльності для виконання навчальних досягнень, використовувати інформацію з різних джерел; самореалізуватися до виконання завдань у групі; уміти аналізувати інформацію в електронному виді, формувати критичне мислення, уміння відстоювати свою точку зору;

Обладнання та матеріали: підручник, роздатковий матеріал, маркери, презентація.

Тип уроку: формування компетентностей

Епіграф: *Те, чого сьогодні навчається в класі одне покоління, стане нормою життя наступного.*

А. Лінкольн

I Вступна частина

Зворотний зв'язок (д/з). Запитання

1. Що таке природа?
2. Що таке гармонійне співіснування природи і людини?
3. Чому природа не в змозі задовольнити потреби людини?

Учні записують свої ідеї на білих аркушах і прикріплюють на дошці.

Вправа «Яблуко — модель Землі» (робота з інтерактивною дошкою)

Мета: показати обмеженість природних ресурсів на Землі.

Вказівки: 1. Уявіть, що яблуко — це Земля. Поділіть яблуко на чотири частини. Три чверті яблука — Світовий океан, відкладіть їх.

2. Одна чверть — це суходіл. Розріжте її навпіл. Одна половина — території, що є малопродатними для життя людей: полярні області, пустелі, болота, високі та скелясті гори. Відкладіть цю половину.

3. 1/8 частина — територія, на якій живуть люди (не обов'язково вирощують продукти харчування).

4. Розріжте 1/8 частину яблука ще на чотири частини. З частини — скелясті, вологі, холодні, не придатні для сільського господарства. Це землі, де розташувалися міста, села, заводи, автостоянки тощо, тому там не вирощують продукти харчування.

5. Що ж залишилося? — 1/32. Обережно зніміть шкіру з частини яблука. Вона символізує тоненький шар на поверхні земної кори, котрий дає всьому людству їжу. Його середня глибина менша ніж 2 метри. Він забезпечує обмежену кількість продуктів харчування.

Виявлення очікувань

Цілі: активізувати увагу групи (класу), виявити індивідуальні очікування та очікування всього колективу.

На листку паперу кожен учасник пише своє власне очікування; далі учасники об'єднуються у пари і пишуть спільне очікування (домовляються); далі четвірки; вісімки і так формуємо та записуємо спільне (або спільні) очікування для усіх.

Знайомство

Цілі: зняти психологічне напруження, створити умови для ефективної співпраці.

Кожен учасник по черзі говорить своє ім'я – настрої сьогодні – «я бажаю...» наступному учаснику.

Повторення правил

Цілі: створити або пригадати правила нашої групи (класу), підтримання демократичної дисципліни.

Правила:

1. Приходити вчасно.
2. Говорити по черзі.
3. Взаємоповага.
4. Взаємодопомога.
5. Правило піднятої руки.
6. Правило вільної ноги.....



Розгляньте, будь ласка, картки з зображеннями; об'єднайтеся у групи за кольорами і спробуйте розповісти, що означають ці символи, яке відношення вони мають до теми нашого уроку. Нагадайте витоки концепції сталого розвитку. Сформууйте визначення поняття сталого розвитку.

II Основна частина

Теоретичний блок

Сталий розвиток — це такий розвиток суспільства, який задовольняє потреби нинішніх поколінь і не ставить під загрозу можливості наступних поколінь задовольняти свої потреби.

Ключові завдання сталого розвитку:

- *забезпечення випереджального розв'язання проблем соціального та духовного розвитку;*
- *узгодження темпів економічного розвитку з господарською ємкістю екосистем;*
- *збереження і відновлення природних екосистем та їх здатності до самовідтворення;*
- *це розвиток, що до мінімуму зменшує негативний вплив на навколишнє середовище.*

1. Чому глобальною проблемою людства, яка у XXI ст. посіла перше місце, є проблема взаємин людини і природи?

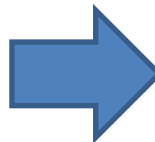
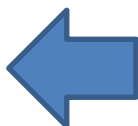
2. Чому без пізнання правил і законів життя природи подальше існування цивілізації просто неможливе?

Сьогодні ми поговоримо про те, яким насправді буде життя завтра, через 3, 5, 10 років чи через століття. Чи можемо ми з посмішкою та чистим сумлінням дивитись в очі нашому майбутньому. Ви вже знаєте про Концепцію сталого розвитку, яку склали розвинені країни, міжнародні організації: ООН, ЮНЕП, «Римський клуб», Всесвітня спілка збереження природи, учені різних університетів світу. Були обрані цілі і пріоритети розвитку, які ви обговорили на початку. Зараз ми попрацюємо з документами, які визначають наше майбутнє в руслі сталого розвитку, проаналізуємо реальність поставлених завдань та спробуємо знайти своє місце в їх реалізації. У групах діти опрацьовують матеріали. Обговорення йде за темами.

2. Постулати сталого розвитку природи і суспільства

(Бесіда, складання схем)

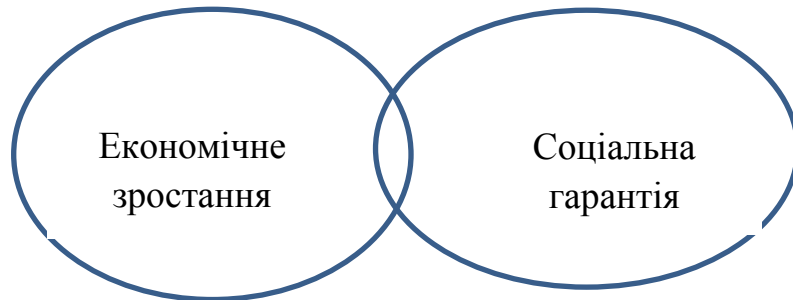
Постулати сталого розвитку природи і суспільства



Баланс між реальним об'ємом природних ресурсів, які можна без шкоди вилучати з природи, і потребами людства

Баланс між можливостями задовольнити потреби сучасного покоління, не ставлячи під загрозу можливість майбутніх поколінь задовольнити свої потреби

Сталий розвиток



Символічна ідея сталого розвитку:

- *Рівновага між трьома складовими: здоровим середовищем, економічним зростанням, соціальними гарантіями*



Практичний блок

Мета об'єднання в групі. Дає змогу всім учасникам бути задіяними, практикувати навички співпраці, міжособистісного спілкування.

Індикатори, що використовуються для визначення рівня впровадження стратегії сталого розвитку.

Робота в групах

- Об'єднання учнів у дві групи.

• Завдання групам: назвати переваги й недоліки запропонованого підходу до досягнення сталого розвитку. (Інформація про два підходи сталого розвитку додається.)

Практичний блок

Мета об'єднання в групи. Дає змогу всім учасникам бути задіяними, практикувати навички співпраці, міжособистісного спілкування.

Робота в групах

- Об'єднання учнів у п'ять груп.

Кожна група отримує завдання опрацювати матеріали підручника та додаткові матеріали про сталий розвиток з точки зору деяких спеціалістів:

- історики,
- екологи,
- науковці,
- природокористувачі,
- експерти зі сталого розвитку.

Потім презентують свої напрацювання.

Допоміжні справи

Руханка

Вправа «Фруктовий коктейль».

Цілі: об'єднати присутніх в нові групи.

Учитель: Прошу всіх підвестись, стати в коло. А тепер! запам'ятайте свою назву: «Банан, лимон, апельсин, яблуко...». Запам'ятали? Фрукти, які називає бармен, швиденько сідають за стіл із зображенням їх фрукта, хто останній – замовляє свій коктейль.

Увага! Я- бармен, хочу приготувати коктейль з бананів.

(Рухавка проводиться швидко і з гарним настроєм.)

Релаксаційна вправа «Подарунок».

Учні стоять. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет чи поняття і «дарує» його сусідові (морозиво, квітку, кішку, сонце, свій настрій тощо). Сусід «приймає подарунок» і робить якийсь інший подарунок наступному учасникові.

III Заключна частина

1. Якими є основні негативні наслідки розвитку світу?
2. Які основні чинники стимулювали появу концепції сталого розвитку?
3. Визначіть сутність концепції сталого розвитку суспільства.

❖ *Робота в парах: розв'яжіть екологічні задачі. Що вас вразило?*

До повного розпаду металевої банки на сміттєзвалищі має пройти 100 років, а пластикової в 4 рази більше. За скільки років розпадеться пластикова пляшка?

За даними екологів, 1 мешканець України в середньому за день викидає півкілограма сміття. Скільки кілограмів сміття він викидає за 2 дні? За 10 днів? За 30 днів?

Учасники роблять висновки та по черзі продовжують фразу! «На цьому тренінгу я зрозумів (зрозуміла)...»

Під музику по колу передаємо усмішку і разом говоримо: «Не буває поразок, є лише життєвий досвід!»

Здоров'я - розкіш для людини,
 Найбільша цінність у житті.
 Як є здоров'я день при днині,
 Можливість є йти до мети.
 Тоді є радість, щастя, диво,
 Краса у крапельці роси.
 Тоді людина йде щасливо
 Серед безмежної краси
 Й чарівність світу відчуває.
 Для неї в хмурість- дні ясні
 Вона всі труднощі долає
 Й співає радісні пісні.
 Вона- здорова! Це чудово,
 Бо їй нічого не болить.
 Вона добро творить готова
 І це прекрасно! Можна жить!
 (Н. Красоткіна)

ДОДАТКИ

Індикатори сталого розвитку країн ЄС*

Шифр ЄС	Стратегічні завдання державної політики	Індикатори оцінки Успіху
<i>Забезпечення високого і сталого рівня економічного зростання і зайнятості</i>		
N1	Інтенсифікація економічного зростання	ВВП і ВВП на душу населення
N2	Збільшення об'єму інвестицій в реальний сектор економіки,	Валові і соціальні інвестиції (% ВВП)

	наукові дослідження і розробку нових технологій	
Н3	Підтримання високого і сталого рівня зайнятості	Відношення кількості працюючих до кількості населення працездатного віку
<i>Досягнення соціального прогресу, який би відображував потреби кожного громадянина</i>		
Н4	Подолання бідності і соціальної несправедливості	Число дітей в сім'ях з доходом нижче прожиткового мінімуму; число дорослих, які не мають кваліфікації; число безробітних, жебраків, пристарілих
Н5	Збільшення людського капіталу, покращення професійних здібностей	Кваліфікація за віковими групами (починаючи з 19-річних)
Н6	Покращення здоров'я нації	Очікувана протяжність здорового життя чоловіків і жінок
Н7	Зменшення частки непридатного житла	Житло не придатне для проживання (%)
Н8	Зниження злочинності і пов'язаних з нею фобій	Рівень злочинності (% розкритих злочинів)
<i>Ефективність охорони навколишнього природного середовища</i>		
Н9	Зниження емісії парникових газів	Емісія парникових газів
Н10	Зниження забруднення повітря, підтримання якості повітря на довготривалий період	Протяжність періоду високої або середньої якості атмосферного повітря (кількість днів)
Н11	Покращення транспортування і доступності до місць роботи, освіти, відпочинку і послуг, обмеження необхідності переміщень	Дорожній рух

N12	Покращення якості річок	Річки з високою якістю води
N13	Подолання довготривалої тенденції до зниження популяції птахів на сільськогосподарських і природних землях	Популяція диких птахів
N14	Повторне використання земель з метою захисту цілинних земель і підтримання відновлення урбанізованих земель	Нові забудови на землях, що раніше використовувалися
Обмеження використання природних ресурсів		
N15	Перехід від розміщення відходів до їх мінімізації і вторинного використання; циклічне використання ресурсів	Накопичення відходів і управління ними

Берегеля Г.С., вчитель предмета
«Основи здоров'я» КЗ «Гуманітарна
гімназія № 1 імені М.І. Пирогова ВМР»

Тема: ПЕРША ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА

Урок-квест (6 клас)

Навчальні цілі: розкрити основні принципи першої допомоги; відпрацювати мануальні (виконувані руками) навички надання першої допомоги при невідкладних станах. Виховувати розуміння щодо правильного, кваліфікованого і доцільного виконання надання долікарської допомоги потерпілому. Формувати в учнів почуття відповідальності за виконання обов'язків по наданню невідкладної медичної допомоги при травмах ті різноманітних ураження, постійної готовності до цього.

Обладнання: інструкції з надання невідкладної допомоги, кровоспинний джгут, бинти, перексид водню, вата, підручні засоби іммобілізації кінцівок, манекен для проведення штучного дихання, рукавички, пов'язка косинка тощо.

Тип уроку: розвиток компетентностей

Хід уроку

Епіграф

*Головним скарбом життя є здоров'я,
і щоб його берегти, треба багато знати .*

Авіценна

1. Організаційний момент.

Доброго дня, шановні гості, діти, колеги. Вітаю вас на нашому уроці – квесті. Розпочати його хочу словами великого філософа, хіміка, лікаря Авіценни : *«Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його берегти, треба багато знати.»* Продовжуючи думку філософа, хочу зауважити, що мало знати, треба ще й уміти.

2. Повідомлення теми, мети й задач уроку, мотивація пізнавальної діяльності учнів.

З цього і випливає мета нашого квесту - відпрацювання мануальних (виконуваних руками) навичок надання першої допомоги при невідкладних станах, тренування навичок роботи в команді, прийняття швидких і правильних рішень. Незважаючи на те, що всі люди знають про потенційні небезпеки і всіляко намагаються їх уникнути, нещасні випадки все ж таки трапляються. Причиною може бути ! неухважність, втома, переоцінка власних сил, недостатня підготовка. Також інциденти можуть трапитись через фактори, які знаходяться поза межами контролю потерпілого , як то дії інших осіб або природні катаклізми чи техногенні аварії.

Перша медична допомога (ПМД) — комплекс негайних заходів, які надаються людині, що раптово захворіла або постраждала від дії зовнішніх факторів, а також до її передачі ! в разі потреби ! під опіку кваліфікованого медичного персоналу.

3. Активація опорних знань та практичного досвіду учнів. Повторення правил ПМД.

Коли трапляється нещасний випадок, час не на вашому боці. Потерпілому треба якнайшвидше надати ефективну допомогу, від якої часто залежить не тільки тривалість та складність процесу відновлення ! здоров'я, а ,можливо, навіть і життя людини. Тому, щоби діяти ефективно в таких ситуаціях, необхідно пригадати головні принципи ПМД.

(Плакат з правилами розміщено на дошці). Діти по! черзі зачитують і дають коротке пояснення. Див. *додаток 1.*

4. Квест.

Діти об'єднуються в 4 групи (за допомогою наклейок). Кожна група повинна пройти 4 станції, на кожній із яких має:

- отримати завдання й інструкцію з послідовністю виконання дій;
- розподілити ролі й завдання між собою;

- визначити стан потерпілого й надати відповідну домедичну допомогу;
- скласти звіт.

- 1 станція. Кровотечі (артеріальна та венозна).
- 2 станція. Вивих(ноги) та відкритий перелом кінцівки.
- 3 станція. Зупинка дихання та серцевого ритму.
- 4 станція. Носова кровотеча та дії , коли подавився їжею.

Інструкції дій при різних невідкладних станах див. у *додатку 2*.

5. Підведення підсумків, виставлення оцінок.

Пройшовши всі станції ,діти сідають півколом для проведення рефлексії, а експерти готують звіт по групах.

Рефлексія. Дітям пропонується на стікерах написати 5 дієслів, які характеризують їхню діяльність під час квесту(допомогавав, нудьгував тощо). Серед них підкреслити позитивні. Їх число помножити на 20. Результат озвучити.

Підсумувати, що тест називається «На скільки я був активний на уроці». Стікери з відсотками кріпляться в таблицю на дошці.

А зараз послухаємо наших експертів, які проведуть аналіз роботи груп під час квесту.

План аналізу:

- дисципліна - 10%
- уміння працювати в команді - 10%
- теоретичні знання - 30%
- практичні вміння - 50%

За підсумками експертів виставляються оцінки.

Додаток 1

Головні принципи Першої медичної допомоги

1. “Не панікуйте”.

Незалежно від того, чи в потерпілого зупинилося серце, чи просто біжить кров з глибоко порізаного пальця, люди, які стали свідками таких випадків, можуть піддатися паніці та діяти неадекватно. Завжди зберігайте спокій та здоровий глузд, не піддавайтеся паніці тих,що вас оточують, та самі не створюйте її. Для того, щоби не піддатися паніці, треба знати, **що і як робити**. Знання, уміння й готовність діяти – головні передумови, аби не піддатися паніці та досягти успіху!

2. “Припиніть дію фактора, що шкодить”.

Якщо ви стали свідком нещасного випадку, перше, що треба зробити, - припинити дію фактора, який шкодить: витягнути з води, відтягнути від електричного струму, загасити одяг, припинити дію газів, підвищеної температури, холоду тощо.

3. “Визначте, хто тут головний”.

З'ясуйте, чи немає серед тих, хто поруч, медика. Якщо ви виявились найкваліфікованішим, беріть ситуацію під свій контроль. Якщо потерпілий при свідомості, скажіть йому, хто ви, швидко з'ясуйте з ним усі обставини інциденту та скажіть, що ви маєте робити. У потерпілого при свідомості ви повинні отримати згоду на будь-які дії стосовно нього. Якщо свідомість у постраждалого відсутня! або її ступінь не дозволяє йому приймати адекватні рішення, а також у випадку надання допомоги малолітній дитині, ви маєте право діяти, не намагаючись отримати згоду в разі відсутності поруч! родичів чи опікунів потерпілого.

Ваші дії повинні бути впевненими, рішучими, накази чи прохання чіткими та зрозумілими. Ваша впевненість заспокоїть постраждалого, передасться всім іншим і убезпечить вас від! безглузвих та непотрібних порад тих, хто виявився поруч.

4. **“Подбайте про безпеку!”**

Порятунок потерпілого не повинен наражати на небезпеку вас, інших рятівників, саму жертву чи будь-кого з тих, хто виявився поруч. Якщо постраждалого можна перевести/перенести в більш безпечне місце, зробіть це в першу чергу. Також необхідно пам'ятати, що рідини, що виділяються з людини (кров, блювотиння, слина, сеча, фекалії), можуть бути небезпечними для рятівника. Тому використовуйте медичні рукавички для надання ПМД.

5. **“Оцініть стан постраждалого й дійте!”**

На цьому етапі вам необхідно з'ясувати, на скільки отримані ушкодження загрожують життю чи втраті здоров'я людини, і відповідно до цього розпочинати рятувальні дії.

Найбільшу загрозу життю людини на етапі долікарської допомоги становлять порушення дихання та кровообігу (циркуляції крові), масивні крововтрати. Тому завжди починайте надання допомоги з ліквідації саме цих загроз.

Якщо постраждалий перебуває в непритомному стані, треба вирішити два питання:

- 1) чи є в людини ознаки свідомості;
- 2) якщо ознак свідомості немає, з'ясувати, чи жива ще людина.

Ознаки свідомості в постраждалого виявляють реагуванням на **Голос** і на **Біль** (мнемонічне правило **“ГБ”**). Больові подразники (натискання олівцем, ручкою, сірником на нігтьове ложе пальців рук) на початковому етапі перевірки свідомості можна замінити струшуванням за плечі дорослої людини чи дитини! або лоскотанням та постукуванням стоп, грудей та плечей у немовлят. При підозрі на ушкодження хребта потерпілого струшувати не можна!

Ознаками життя є наявність пульсу та дихання, а також реакція зіниць на світло (розширені зіниці живої людини звужуються при спрямуванні на них світла). Якщо цих ознак немає, жертва перебуває в стані клінічної смерті і це є сигналом до негайного початку реанімаційних заходів.

При відсутності свідомості, але за наявності самостійного дихання й пульсу постраждалого краще покласти в *стійку позицію на боці* (якщо не підозрюється травма хребта і переломи кінцівок).

Ознаками біологічної смерті є помутніння та висихання рогівки ока; наявність симптому “котяче око” – при стисканні ока зіниця деформується та нагадує котяче око; охолодження тіла та поява трупних плям; трупне задубіння. При біологічній смерті реанімаційні заходи не проводяться.

Отже, обстежувати й надавати допомогу постраждалому треба в такій послідовності:

- перевірка ознак свідомості;
- виявлення пульсу та дихання;
- обстеження голови, шиї, грудей, живота, кінцівок на наявність кровотеч, переломів;
- виявлення інших станів.

6. “Телефонуйте 1-0-3!”

Якщо стан постраждалого такий, що вимагає невідкладної допомоги, телефонуйте 1-0-3, якщо ніхто! цього ще не зробив. Тільки у випадку реанімації дітей та немовлят, коли не можна втрачати жодної секунди, швидко треба викликати через 1-2 хвилини після початку реанімаційних заходів (якщо рятувальник один)

Викликаючи швидко, чітко повідомте, що саме сталося, які ушкодження виявлені, особливо небезпечні для життя, число і стан потерпілих, чи є серед них діти, літні люди, місце події (вулиця, номер будинку, характерні знаки на місцевості), яка була надана допомога. Вказати своє ім'я, телефон. Пересвідчитися, що диспетчер сприйняв надану інформацію і готовий надіслати швидко допомогу. Дізнатися приблизний час, коли очікувати прибуття допомоги.

7. “Не нашкодь!”

Приставаючи до надання власне Першої медичної допомоги, завжди майте на увазі цю давню лікарську заповідь. Знать, яких ви отримаєте в цьому курсі, буде достатньо для виконання ПМД для найбільш поширених випадків, але на практиці намагайтеся робити тільки те, у чому ви впевнені, що не буде гірше. Якщо ви не впевнені, що не заподієте шкоди якимсь втручанням, краще не робіть його.

8. “Дійте швидко – час не на вашому боці!”

Коли трапляється нещасний випадок, час не на вашому боці. Постраждалому треба якнайшвидше надати ефективну допомогу, від якої часто залежить не тільки тривалість та важкість процесу відновлення його здоров'я, а ,можливо, навіть і життя людини. Тому! при наданні ПМД! дотримання наведених тут принципів не повинно уповільнювати початок самого процесу надання допомоги, яку ви повинні розпочати практично одночасно із з'ясуванням всіх інших обставин.

9. ”Передайте потерпілого під опіку кваліфікованого медичного персоналу!”

Передати потерпілого професіональним медикам - ваше головне і єдине завдання, а ще – зробити до цього все від вас можливе, щоби процес подальшої допомоги був найбільш ефективним. Після надання ПМД постраждалому підготуйте його, якщо треба, до транспортування в спеціалізовану медичну установу. Продовжуйте опіку та надання допомоги як під час очікування транспортування, так і під час самого транспортування.

Необхідно пам'ятати елементи **рятувального ланцюга** – послідовність дій під час нещасного випадку.

Допомога постраждалим поділяється на два етапи:

1 етап. Перша медична допомога – на місці події, що надається свідками інциденту.

2 етап. Медична кваліфікована допомога.

Перша медична допомога (ПМД) включає в себе три ланки рятувального ланцюга:

1) першочергові дії ,тобто оцінка ситуації, убезпечення місця події, опитування, перевірка життєво важливих функцій, оцінка стану потерпілого, здійснення заходів, безпосередньо спрямованих на підтримку життя потерпілого;

2) виклик швидкої допомоги;

3) подальші дії, спрямовані на надання першої медичної допомоги постраждалим до прибуття кваліфікованої допомоги (термоізоляція, психологічна підтримка, підготовка до транспортування).

Додаток 2

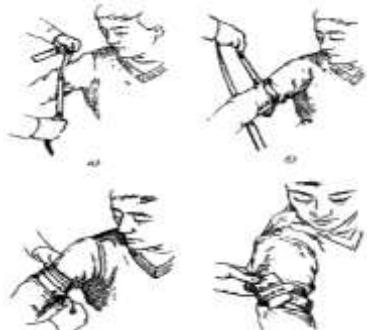
Інструкція зупинки кровотечі:

- 1.Визначити стан потерпілого, ступінь ушкодження, вид та причину кровотечі.
2. Одягнути захисні рукавички.
3. Використовуючи підручні засоби , зупиніть кровотечу.
4. Джгут накладається тільки при артеріальній кровотечі з великої судини.
5. Джгут накладають поверх тканини або одягу, дуже важливо, щоб на тканині не було складок.
6. Перший тур накладається максимально розтягнутим джгутом, а наступні - з меншим натягом, таким чином, щоб початкова ділянка джгута перекривалася наступним туром.
- 7.Зафіксувати останній тур джгута гачком або застібкою.
8. Джгут не забинтовують.
9. Кінцівку з джгутом добре іммобілізують за допомогою транспортної шини або підручних засобів.
- 10.У зимовий час року кінцівку з накладеним джгутом добре утеплюють, щоб не відбулося відмороження.
- 11.Під джгут підкладається записка із зазначенням дати і часу його накладення.
12. Улітку джгут накладається максимально на 2 години, а взимку на 1 годину.

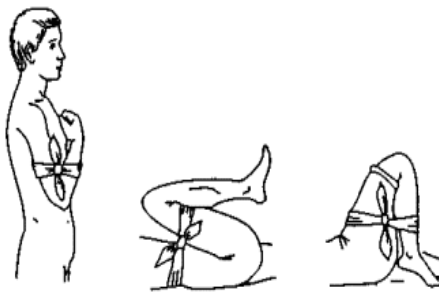
Ознаки артер.кровотечі: кров яскраво-червоного кольору, витікає швидко, під тиском, часто пульсуючим струменем.

Способи зупинки:

- **кровоспинний джгут**(накладають вище рани на кілька шарів тканини), обов'язково на руці записати час накладання джгута(1 год взимку і 1,5–2 год влітку)

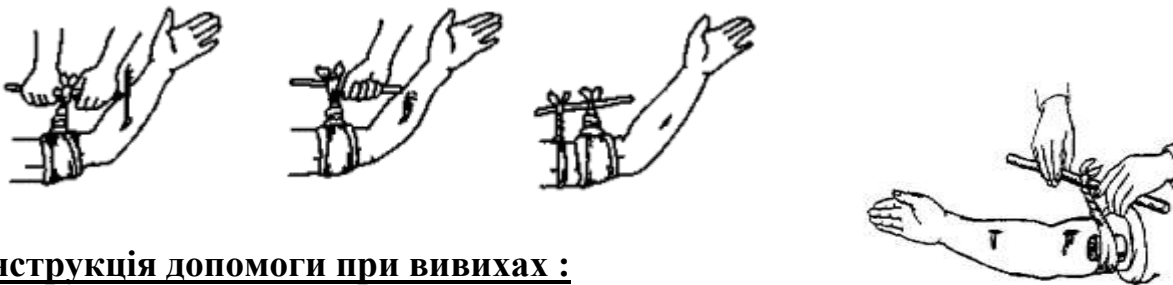


- **максимальне згинання кінцівки**



Накладення джгута (закрутки).

Джгут (закрутку) накладають на стегно, гомілку, плече й передпліччя вище місця кровотечі, ближче до рани, на одяг або м'яку підкладку, щоб не пошкодити шкіру. Джгут-закрутку виготовляють з щільної тканини (але не мотузки!) Накладають також !!!!!!! у вільні кінці тканини просовують твердий предмет (палиця, пінцет тощо) і ним скручують тканину до того моменту, поки не зупиниться кровотеча. Джгут накладають з такою силою, щоб зупинити кровотечу.



Інструкція допомоги при вивихах :

1. Обмежте пошкоджену кінцівку в русі.
2. Якщо в місці пошкодження є рана, накладіть пов'язку.
3. Прикладіть до ушкодженого місця холод (прикладати лід безпосередньо до шкіри не рекомендують, створіть тканинний прошарок).
4. Для зменшення больового синдрому потерпілому необхідно прийняти знеболювальні препарати;

5. Доставити потерпілого в медпункт.

Симптоми:

- різкий біль, що посилюється при спробі поворухнутися;
- зміна суглоба за формою;
- припухлість і набряк шкірних покривів в області пошкодженого суглоба;
- обмеженість суглоба в русі, неможливість ворухити ушкодженою кінцівкою.

Інструкція надання домедичної допомоги при відкритому переломі :

1. Визначити стан потерпілого, ступінь ушкодження, вид та причину перелому.
2. Одягнути захисні рукавички.
3. Дати знеболювальний засіб.
4. Використовуючи підручні засоби , зупиніть кровотечу.
5. Обробити рану та накласти асептичну пов'язку.
6. Іммобілізувати (знерухомити) кінцівку.
7. Доправити потерпілого до лікарні.

Симптоми:

- попередній удар тієї частини тіла, де підозрюється відкритий перелом;
- кровотеча;
- біль;
- видимість пошкодженої кістки;
- різкий перепад тиску;
- шоківий стан потерпілого (травматичний шок у разі переломів великих кісток).

Інструкція виконання штучного дихання:

1. Визначити стан потерпілого. Піднести до дихальних шляхів холодне дзеркало, телефон тощо (якщо запітніє - пацієнт дихає), пушинку, волосся або перо(якщо буде колихатися - пацієнт живий)
2. Якщо не дихає , потерпілого покласти спиною на тверду плоску поверхню.
3. Під лопатки необхідно підкласти згорнуту валиком ковдру, щоб забезпечити закидання голови.
4. Вивести вперед нижню щелепу, перевірити стан ротової порожнини: чи немає в ній блювотних мас, крові, сторонніх предметів.
5. На ротовий отвір постраждалого накинути хустку або серветку, затиснути ніс руками.
6. Зробити глибокий вдих, захопити губами губи потерпілого і зробити повільний видих. (10-12 разів за хвилину).

7. Продовжувати, поки потерпілий не почне дихати самостійно.

Інструкція виконання непрямого масажу серця:

1. Перевірити роботу серця:прощупати пульс на сонній артерії ! над променевою кісткою.
2. Перевірити реакцію зіниць на світло.
3. Потерпілого покласти на спину на тверду поверхню, стати збоку від нього.
4. Долонями рук, накладеними одна на одну, надавлюють на грудину з такою силою, щоб прогнути її в напрямку до хребта на 4-5 см.
5. Робимо 50-60 енергійних ритмічних поштовхів на хвилину, натискаючи на грудну клітку,використовуюючи силу м'язів рук і всю вагу тіла.
6. Непрямий масаж серця поєднують з штучним диханням - після 10-15 поштовхів грудної клітки роблять глибоке вдування.

Інструкція зупинки носової кровотечі:

1. Необхідно міцно стиснути ніздрі ! при відсутності побоювань з приводу перелому носа;
2. Сісти і трохи нахилитися вперед для того, щоб кров не потрапляла в горло.
3. Поставити перед собою посуд, в який будете спльовувати кров : проковтування Крові здатне викликати блювоту й розлад шлунка.
4. При попаданні крові в горло, рот і шлунок не пити, так як це може спровокувати блювоту.
5. Стиснути ніс вказівним і великим пальцем, дихати через рот.
6. Паралельно з цим прикласти до носа холодний компрес.
7. Рясні кровотечі зупиняються після введення в передній відділ порожнини носа шматочка марлі або вати (тампона), змочених перексидом водню.
8. Якщо через 10-15 хвилин кровотеча не зупиниться , викликайте лікаря.
9. При зупинці кровотечі продовжувати дихати ротом! протягом 1 години.

Інструкція дій,коли подавився їжею:

1. Голосне дихання, потерпілий може говорити - свідчать про часткову непрохідність верхніх дихальних шляхів, тому спонукайте потерпілого до інтенсивного кашлю та спостерігайте за ним.
2. Потерпілий не може говорити - свідчить про майже повну непрохідність,! при збереженій свідомості дійте негайно.
3. Станьте зліва від пацієнта (якщо ви лівша, то справа) та трохи ззаду.
4. Покладіть ліву руку на його грудну клітину спереду, а правою сильно нахиліть вперед.
5. Нанесіть лівою долонею енергійні удари в міжлопаткову ділянку та перевіряйте, чи фрагмент (стороннє тіло) з'явилися в ротовій порожнині; якщо ні, повторіть макс. 5 разів.

6. Якщо далі безрезультатно - станьте позаду, охопіть потерпілого руками під пахви.
7. Розмістіть свою ліву руку, стиснуту в кулак, дещо нижче мечоподібного відростка, охопіть її правою рукою та дуже енергійно тягніть руки на себе та вгору, так щоб натисканням на діафрагму спричинити підвищення тиску в грудній клітині (прийом Хеймліка).
8. У разі потреби повторіть макс. 5 разів, далі виконуйте поперемінно з ударами в міжлопаткову ділянку спини по 5 разів.

Косолапова О.В.,
методист з навчальних
дисциплін КУ «ММК»
м. Вінниця

Тема: КРАЩЕ ЛІКУВАННЯ ДЛЯ ТІЛА – ЗАСПОКОЇТИ НЕРВИ

Позакласний захід

Година спілкування(8-9 клас)

Навчальні цілі: сформувані прагнення до збереження власного здоров'я, створити доброзичливу атмосферу. Навчити застосовувати на практиці вправи, рекомендації, які покращують власне здоров'я.

Хід заходу

Ведучий: Психічне здоров'я - це стан благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі і стреси, плідно працювати, брати участь у громадському житті. Сьогодні ми говоримо про психічне здоров'я, тому що динамічний ритм життя, інтенсивність розумової діяльності у школі, складність міжособистісних стосунків порушують традиційний спосіб життя, можуть перевищувати природні адаптаційні можливості людини і обумовлювати виникнення порушень психічного здоров'я. Саме в такий час нам необхідно навчитися розслаблятися, переключатися з буденних справ на прекрасне. Ключове слово, що характеризує психічне здоров'я, - це гармонія людини як із собою, так і з довкіллям: іншими людьми, природою, Космосом. Природа надає нам цілющі сили. Треба вміти застосовувати за призначенням її потенціал.

Помічниками сьогодні будуть учні 9-11 класів, які дослідили різні види природної терапії.

I розділ

«АНІМАЛОТЕРАПІЯ»

1 учень

Витоки лікування психологічних недуг за допомогою тварин йдуть у кінець 18-го століття, коли в Йоркширській лікарні для душевнохворих для лікування пацієнтів

почали використовувати собак. Уже тоді лікарі закладу відзначили, що тварини позитивно впливають на хворих. У ході терапії в пацієнтів знижувалася агресія й частота нападів.

Сьогодні каністерапія (терапія собаками) і фелінотерапія (терапія кішками) широко використовуються для поліпшення стану дітей, хворих на аутизм, синдром Дауна, з дитячим церебральним паралічем, олігофренією та іншими патологіями. Згідно зі спостереженнями фахівців у дітей поліпшується координація рухів, зменшується спастика, значно поліпшується пам'ять.

2 учень

Величезне значення анімалотерапія має для реабілітації тяжкохворих після перенесених операцій, депресивних розладів.

Окремої згадки варта "котяча терапія". Кішки здатні надавати серйозну допомогу людям, що страждають різними психологічними захворюваннями й нервовими розладами, порушеннями мозкової діяльності, серцево-судинної системи та навіть алко- і наркозалежним. Спілкування з кішками показано при депресіях,



неврозах, маніях і шизофренії. Тепло тварини і тактильні відчуття, що виникають при доторканні, дозволяють пацієнтам розслабитися, а котяче муркотіння сприяє нормалізації тиску, зниженню рівня агресії і навіть допомагає загоювати рани і зміцнювати кісткові тканини.

3 учень

Ранкові прогулянки з собакою сприяють зміцненню імунітету, корисні для серця, а також допомагають скинути зайву вагу. Якщо ви відчуваєте, що злегка апатичні і малоактивні, пес навчить вас бути більш життєрадісним, відкритим і рішучим.

Але не тільки собаки і кішки є "домашніми психотерапевтами". Зі стресами і зневірою відмінно справляються й інші домашні улюбленці: акваріумні рибки, птахи, кролики, хом'ячки і навіть комахи. З недавнього часу в зоомагазинах з'явилися так звані мурашині ферми. Спостерігати за маленькими працюючими комахами надзвичайно цікаво.

(Діти демонструють фото своїх домашніх улюбленців).

4 учень

Іпотерапія – всесвітньо визнаний метод реабілітації після різноманітних захворювань, досягнення стійкої ремісії та соціальної адаптації. Це лікування за допомогою верхової їзди на коні під наглядом лікаря - іпотерапевта або ж спеціально навченого інструктора



верхової їзди. Унікальність такої терапії полягає в одночасному фізичному, психологічному та емоційно позитивному впливах на пацієнтів із неврологічними, психічними, фізичними та іншими серйозними порушеннями.

Верхова їзда звільняє хворих людей від темних думок і викликає світлі, веселі та позитивні емоції.

Іпотерапія – це не лише метод лікарської реабілітації при важких захворюваннях, але й прекрасний спосіб боротьби зі стресами, при перенавантаженні як фізичних, так і психологічних. Адже більшість людей ведуть сидячий спосіб життя, а терапія такого виду допоможе в профілактиці більшості захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи. Тому важливим є не просто лікування, а й профілактика можливих захворювань.

(Перегляд відеосюжету про кінні клуби Вінниці)

5 учень

Дельфіни вже давно стали одними з найулюбленіших людиною океанічних тварин. Вони володіють високим інтелектом і веселим, доброзичливим характером. У природі існує майже сорок видів дельфінів, їх найближчі родичі — кити й морські корови.

Дорослі дельфіни досягають розмірів від 1,2 м в довжину і ваги від 40 кг (річковий дельфін) до 9,5 м і 10 тонн (косатка). Мозок — найбільший орган в тілі дельфіна. Під час сну частина мозку не спить, дозволяючи дельфіну дихати у сні, щоб не потонути. Життя дельфіна безпосередньо залежить від доступу до кисню.

Дельфіни можуть плавати зі швидкістю до 25 миль на годину протягом тривалого часу. Це приблизно в три рази швидше, ніж найшвидші спортсмени-плавці у світі.

Нещодавно було виявлено, що мова тіла дельфінів багато в чому відповідає правилам вербальних комунікацій людини. Спілкування з дельфінами позитивно впливає на організм людини, особливо на дитячу психіку. Дельфінотерапію застосовують для лікування багатьох фізичних та психічних захворювань, у тому числі аутизму. Плавання з дельфінами знімає хронічні болі, підвищує імунітет, допомагає розвитку мовлення в дітей.

Абсолютно унікальна особливість дельфінів — вони можуть «зазирнути всередину» людини як ультразвуковий



прилад: наприклад, вони швидко визначають вагітність жінки. Відчуття «нового життя» найчастіше дуже емоційно збуджує дельфінів, вони бурхливо й радісно реагують на вагітних жінок.

Неймовірно романтичний факт з «особистої» життя дельфінів — самці дарують подарунки потенційним партнеркам. Отже, який же подарунок чекає самка дельфіна, щоб розглянути самця в якості кандидата на продовження потомства? Звичайно, букет річкових водоростей!
(Перегляд відеосюжету про дельфінів)

II розділ «СОКОТЕРАПІЯ»

(Глечики з соками; одноразові склянки)

Виноградний, морквяний, яблучний, гарбузовий, томатний, грушевий, гранатовий, айвовий.

Вплив на організм

6 учень

Грушевий. Цей сік корисний при швидкій напруженості, запамороченні, які виникають при посиленому фізичному навантаженні, а також при втраті апетиту.

Томатний. У ньому багато заліза, вітамінів А і С, він знижує артеріальний тиск, корисний при захворюванні серцево-судинної системи, покращує діяльність серця.

Гарбузовий . Цей сік збільшує рівень гемоглобіну в крові, виводить із організму холестерин й укріплює серцево-судинну систему, а вміст вітаміну А покращує зір.

Айвовий. Цей сік низькокалорійний, у його склад входить багато заліза, він сприяє зниженню ваги, корисний тим, у кого проблеми з легенями, бронхіти, а також курцям.

Яблучний . Сік із зелених яблук здатний до швидкого відновлення після фізичних навантажень, очищує організм від токсинів, знижує рівень холестерину в крові, регулює вуглеводний обмін.

7 учень

Виноградний . Цей сік позитивно впливає на м'язовий тонус, дуже корисний при гострих запальних процесах дихальних шляхів та здатний до крововідтворення .

Морквяний. Такий сік - джерело вітаміну А, покращує апетит, травлення та структуру зубів! і взагалі нормалізує стан усього організму .

Гранатовий . Цей сік відмінно засвоюється та покращує апетит, має протизапальну та антисептичну дію, а також зміцнює імунітет.

Ведучий: Соки мають бути 100% натуральними та! по можливості свіжовичавленими.

III розділ «АКТИВНИЙ РЕЛАКС»

Ведучий: Після напруженого робочого дня хочеться розслабитися та скинути напругу. Як це зробити? Нам допоможуть наші консультанти.



(Учні сідають в коло і разом виконують вправи, які їм пропонують консультанти)

«Вправи швидкого зняття сильного емоційного і фізичного напруження».

1 учень

1. Вправа «Поза Наполеона»

Зараз я вам покажу три рухи (руки схрещені на грудях, руки витягнуті вперед з розкритими долонями і руки стиснуті в кулаки). Потім по моїй команді: «Раз, два, три!», кожен з вас повинен показати одне з трьох рухів (яке сподобається).

Ця вправа показує, наскільки ви готові до роботи. Якщо більшість показали долоні, значить, вони готові до роботи і досить відкриті. Кулаки показують агресивність, поза Наполеона - деяку закритість або небажання працювати.

2 учень

2. Вправа «Драбина»

Мета: усвідомлення себе як особистості, що знаходиться на певному проміжку життєвого шляху і професійної діяльності. На листочку зі схематичним зображенням сходів, потрібно відзначити своє місцезнаходження на сходах на сьогоднішній день.

- Подумайте і дайте відповідь, Ви піднімаєтесь вгору або опускаєтесь вниз?
- Чи влаштовує Вас Вашемісцезнаходження на сходах?
- Що заважає Вам перебувати нагорі?
- Ви в змозі усунути причини, які заважають вам рухатися вгору?

3 учень

3. Вправа «Лимон»

Мета: управління станом м'язового напруження й розслаблення. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі й голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.



4 учень

4. Вправа «Бурулька» («Морозиво»)

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення. Встаньте, будь ласка, руки підніміть вгору й заплющте очі. Уявіть, що ви - бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла: долоні, плечі, шию, корпус, живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цій позі «Заморозьте себе». Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану.

5 учень

5. Управління диханням

Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє розслабленню, тобто релаксації. Прискорене дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. Сидячи або стоячи, постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);

- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;
- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4;
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Уже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим.

6. Вправа «Гора з пліч»

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили. Вправу «Гора з пліч» можна використовувати з метою скидання психом'язової напруги в області плечового поясу і спини, контролю за поставою і впевненістю в собі. Виконується вона стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Така постава повинна бути постійною.

IV розділ

«П О Р А Д И»

Ведучий: Як ми чинимо з неприємностями, які неминуче зустрічаються в нашому житті? По-різному. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злі, які, безумовно, є в сучасному світі. Але досвід показує, що в будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Зіткнувшись з неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися,

подумайте про те, що в цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного. Що ж можна зробити, щоб сприймати життя позитивно?

Ось 10 секретів щастя:

1. **Сила відносини.** Ми настільки щасливі, наскільки налаштований на це наш розум.
2. **Сила тіла.** Фізичні вправи полегшують стрес і викликають в тілі хімічні реакції, завдяки яким ми відчуваємо себе добре.
3. **Сила життя в миті.** Спогади складаються з особливих моментів, накопичуйте якомога більше таких щасливих миттєвостей.
4. **Сила уявлень про себе.** Людина є тим, що вона про себе думає.
5. **Сила мети.** Мета надає нашому життю сенс і зміст.
6. **Сила сміху.** Почуття гумору полегшує стрес і викликає відчуття щастя.
7. **Сила прощення.** Уміння прощати є ключем, який відкриває двері істинного щастя. Неможливо бути щасливим, якщо у вас залишилися ненависть і образа.
8. **Сила вміння давати.** Щастя не можна знайти у володінні і придбанні чогось для самого себе. Воно криється в умінні давати і допомагати іншим.
9. **Сила взаємин.** Близькі взаємини роблять гарні години ще більш приємними, а важкі періоди - більш легкими.
10. **Сила віри.** Віра викликає довіру до людей, заспокоює розум і звільняє душу від сумнівів, тривоги, занепокоєння і страху.

Не забувайте: здоров'я кожного в його власних руках. Будьте здорові! Дякуємо, що були з нами!

Косолапова О.В.,
методист з навчальних
дисциплін КУ «ММК»
м. Вінниця

Тема: ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА
Позакласний захід
Форум (7-8 клас)

Хід заходу

Ведучий. У всіх народів за всіх часів було трепетне ставлення до вогню. У сиву давнину людина прагнула панувати ним, приручити його, мріяла стати володарем вогню. Навчившись добувати вогонь, люди почали використовувати його не тільки в побуті, але й у ремеслах. Разом із прирученим вогнем з'явився інший, підступний його бік – пожежа.

У всі часи люди боролися з пожежами, як могли. Але коли з'явилася служба пожежних, їм стало набагато спокійніше, тому що є ті, хто будь-якої хвилини стане на захист усього живого від злісної сили вогню. Наше заняття присвячене пожежній безпеці. Наше завдання – знати і вміти попередити пожежу.

Пожежі завдають величезного матеріального збитку, у низці випадків супроводжуються загибеллю людей. Тому захист від пожеж є найважливішим обов'язком кожного члена суспільства й проводиться в загальнодержавному масштабі. А тепер слово командам.

З речовинами й апаратами пожежогасіння познайомить вас команда № 1.

1 учень. Речовини, які створюють умови, за яких припиняється горіння, називаються вогнегасними. Вони повинні бути дешевими й безпечними в експлуатації, не завдавати шкоди матеріалам і об'єктам.

Вода є добрим вогнегасним засобом, що має наступні переваги: охолоджувальну дію, розведення горючої суміші парою (під час випаровування води її обсяг збільшується в 1700 разів), механічний вплив на полум'я, доступність і низьку вартість, хімічну нейтральність.



Недоліки: нафтопродукти спливають і продовжують горіти на поверхні води; вода має високу електропровідність, тому її не можна застосовувати для гасіння пожеж на електроустановках під напругою.

Гасіння пожеж водою здійснюють за допомогою установок водяного пожежогасіння, пожежних автомашин і пожежних стволів.

2 учень. Пару застосовують в умовах обмеженого повітрообміну, а також у закритих приміщеннях з найнебезпечнішими технологічними процесами.

Піни застосовують для гасіння твердих і рідких речовин, що не вступають у взаємодію з водою. Залежно від способу одержання піни ділять на хімічні й повітряно-механічні.

3 учень. Порошкові суміші, не зважаючи на їхню високу вартість, складність в експлуатації й зберіганні, широко застосовують для припинення горіння твердих, рідких і газоподібних горючих матеріалів. Вони є єдиним засобом гасіння пожеж лужних металів і металоорганічних сполук. Для гасіння пожеж використовується також пісок, ґрунт, флюси. Порошкові суміш не мають електропровідності, не корозують метали і практично не токсичні.

4 учень. Апарати пожежогасіння бувають такі: пересувні пожежні автомобілі, стаціонарні установки, вогнегасники

Автомобілі призначені для перевезення вогнегасних речовин, використовуються для ліквідації пожеж на значній відстані від їхньої дислокації.

Стаціонарні установки призначені для гасіння пожеж у початковій стадії їх виникнення без участі людини.

5 учень. Для ліквідації невеликих пожеж використовуються вогнегасники.

Вогнегасники поділяються :

I. За рухливістю: переносні (до 10 кг включно), пересувні (понад 10 кг);

II. За видом вогнегасної речовини: водні, вуглекислотні, повітряно-пінні, порошкові, комбіновані.

Вогнегасники маркують літерами (тип вогнегасника за видом вогнегасної речовини) і цифрами (об'єм, маса). Також є ручний пожежний інструмент. До нього належать лопати, сокири, відра, лопати, ножиці для різання металу. Інструмент розміщується на видному й доступному місці на стендах і щитах.

Ведучий. У разі безпосереднього контакту з вогнем, предметами й рідинами, що горять, виникають термічні опіки. Під час пожежі найчастіше спостерігаються опіки вогнем. Вогонь може вразити відкриті частини тіла, найчастіше – це опіки обличчя і рук.

Небезпечні опіки з'являються від палаючого одягу, який важко зняти або загасити. Горіння одягу протягом 1-2 хвилин може призвести до тяжких опіків, які можуть спричинити смерть.

З видами опіків і першою медичною допомогою в разі опіків вас ознайомить команда учнів № 2.

1 учень. Ступінь тяжкості опіків залежить від глибини й площі термічного ураження шкіри та тканини. Існують чотири ступені опіків.

Опік I ступеня вражає верхній шар шкіри – епідерміс. Це найлегший ступінь опіку. Необхідно підставити обпечене місце під струмінь холодної води й тримати до затихання болю, а потім змазати уражену ділянку шкіри спиртом або одеколоном, не накладати пов'язку.

2 учень. **Опіки II ступеня** характеризуються утворенням пухирів, наповнених прозорою жовтуватою рідиною, тому що під впливом високої температури епідерміс відмирає, а під ним утворюється рідина. Необхідно накласти стерильну антисептичну пов'язку або використати чистий рушник, простирadlo чи хустку.

3 учень. **Опіки III ступеня** поділяються на групи А і Б.

У разі опіків III-А ступеня – неповне омертвіння шкіри зі збереженням її паросткових зон, а III-Б ступеня – шкіра уражується на всю глибину.



Опік IV ступеня виникає внаслідок впливу на тканини високих температур. Це найтяжча форма опіку, за якого уражується шкіра, м'язи, сухожилля, кістки.

4 учень. Глибокі опіки III-Б та IV ступеня вимагають хірургічних методів лікування, які полягають у пересадженні шкіри. При більших опікових ураженнях шкіри потрібно терміново викликати швидку допомогу, закутати потерпілого чистим рушником, простирадлом, дати знеболювальні препарати й велику кількість рідини (чай, мінеральну воду).

5 учень. У разі сильних опіків не можна:

- обробляти шкіру спиртом, одеколоном (це викличе сильний біль);
- проколювати пухирі, що з'явилися (вони захищають рану від інфекції);
- змазувати шкіру жиром, розчином зеленки, міцним розчином марганцівки; засипати порошками (це заважає подальшому лікуванню);
- зривати частини одягу, що пристали до місця опіку, торкатися їх руками (може потрапити інфекція);
- дозволяти потерпілому самотійно пересуватися (можливий шок);
- поливати пухирі й обвуглену шкіру водою.



Потрібно в цих випадках обов'язково звертатися за медичною допомогою.

Ведучий. І щоб усього цього не трапилося, ми повинні пам'ятати правила пожежної безпеки. Їх вам нагадають учасники команди № 3.

1 учень.

- Для розваги і для гри сірники ти не бери,

Бо з вогнем погані жарти, гратися з вогнем не варто.

- Не розпалюй сам багаття ані в лісі, ані в хаті:
Легко вогник запалити, та не просто погасити.

2 учень.

- З грубки жар не беріть, жар в собі вогонь таїть.
Хоч малесенька жарина – для пожежі теж причина.
- Телевізор, плитку, праску умикати нам не слід.
Пам'ятайте це, будь ласка, бо від цього стільки бід!

3 учень.

- Хай пам'ятає кожен з вас: де бензин, мастило, газ,
Там вогонь не підпускай, спалахне усе – і край.
- А як трапилась біда, що тоді робити?
Не ховатись по кутках, а вогонь гасити!

4 учень.

- Як вогонь іще малий, чашкою води залий.

Чи піском засип, накрій, щоб не міг ожити.

- А якщо вогонь не згас і багато диму,
Вибігай з кімнати враз з дітками малими.

5 учень.

- Якщо горять електродроти – засип піском, не потрібно води.
- Маленький недопалок хоча тільки димить –
На полум'я може перетворитись вмить.
- У путь вирушаючи, автомобілів власники,
Перевірте придатність своїх вогнегасників.

Ведучий. Кожна секунда може призвести до колосальних матеріальних збитків, але ще страшніше – до людських жертв. Підсумовуючи все, про що йшлося на занятті, проведемо вікторину.

Запитання команді № 2

1. Їздова тварина перших пожежних (кінь).
2. Пожежний інструмент для рубки і зривання підлоги (сокира).
3. Як ви думаєте, за скільки секунд пожежник одягає своє спорядження? (за 18 сек.)
4. Основні причини виникнення пожежі в побуті (необережне поводження з вогнем).
5. «У тебе немає ні смаку, ні кольору, ні запаху; тебе неможливо описати, тобою насолоджуються, не відаючи, що ти таке». Про який засіб пожежогасіння йдеться? (про воду).
6. Чому газ не можна гасити водою? (газ легше води, спливаючи, він продовжує горіти).
7. Як можна ліквідувати горіння? (охолодити, припинити доступ повітря).
8. Якщо ви спостережливі, то відповідайте: скільки вогнегасників повинно бути в автобусі та де їх місце розташування? (2, у кабіні й салоні).
9. Які види пожеж у лісі ви знаєте? (низова, поверхнева, підземна).



Запитання команді № 1

1. Найперший вогнегасник (відро з водою).
2. Як називається дрібна частинка палаючої або розпеченої речовини? (іскра).
3. Яким кольором позначається протипожежне устаткування? (червоним).
4. Які є вогнегасники за складом? (хімічні, пінні, вуглекислотні, порошкові).
5. Що можна й потрібно робити в разі непритомності, але в жодному разі не можна робити під час пожежі? (протяг).
6. Який ще ворог, крім вогню, є в пожежника? (дим).
7. Причина пожежі, викликані дітьми (ігри з вогнем).

8. Якщо вам необхідно піднятися на горище або спуститися в підвал, а там немає електрики, чим краще скористатися? (ліхтарем).
9. Які ознаки життя людини? (дихання, пульс).

Запитання команди № 3

1. Людина, яка обрала своєю професією боротьбу з пожежами (пожежник).
2. Спосіб припинення горіння речовин і матеріалів (гасіння).
3. Телефонний номер пожежної частини (101).
4. Яким музичним інструментом можна назвати спосіб, яким збираються пожежні рукави? (гармошка).
5. Які ви знаєте первинні засоби пожежогасіння? (відро з водою, ящик з піском, вогнегасник).
6. Які ви знаєте допоміжні засоби пожежогасіння (лопата, багор, лом, сокира).
7. Яких необхідно вжити заходів, якщо в приміщенні відчувається запах газу? (перекрити газ, провітрити приміщення).
8. Виникла пожежа в 9-поверховому будинку. Щоб швидше евакуюватися, чим потрібно скористатися? (зовнішніми пожежними сходами).
9. Коли починається й закінчується пожежний сезон? (з весни до осені).

Ведучий. Команди з відповідями на запитання впоралися. Учасникам заняття видається «контрольний аркуш безпеки», за допомогою якого можна визначити ступінь пожежної безпеки вашого житла.

КОНТРОЛЬНИЙ АРКУШ БЕЗПЕКИ

Кухня		Так	Ні
1.	Біля плити є речі, які можуть загорітися		
2.	Є витік газу		
3.	У кухні зберігаються миючі речовини		
4.	Смітцевий ящик щільно закривається		
5.	Електроприлади вимкнені		
Спільна кімната			
6.	Розетки перевантажені		
7.	Електропроводка добре ізольована		
8.	Проводка не проходить під килимом або поблизу джерела тепла		
9.	Телевізор добре вентилується		
10.	Попільниці є в достатній кількості		
Спальні кімнати			
11.	Обігрівальні прилади розташовані близько від ліжка		
12.	Ваші родичі курять у ліжку		
Ванна кімната			

- Якщо ви відповіли ствердно на запитання 4,5,7,8,9,10 і негативно на інші, ви можете бути спокійні.
- Якщо для вас стало несподіванкою будь-яке запитання, крім 1,2,11, терміново вживайте заходів, щоб виправити помилку.
- Якщо ви спіткнулися на одному з номерів 1,2,11 – викличте спочатку пожежних.



Дейнека Н.О., вчитель предмета
«Основи здоров'я» КЗ «Вінницький
технічний ліцей»

Тема: Я САМ ОБИРАЮ ЗДОРОВ'Я

Урок-конференція з елементами тренінгу (9 клас)

Навчальні цілі: : нагадати учасникам інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на здоров'я; сформувані бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних цінностей, необхідних для повноцінного життя; посилити почуття відповідальності за своє життя.

Тип уроку: розвиток компетентностей

Хід уроку

1.1. ПОВІДОМЛЕННЯ “Що відбудуватиметься на тренінгу?”

1.2 «Інтерв'ю»:

- Вітання

Найяскравіше враження року

- Мрія

1.3 ВПРАВА «Правила»

ЦІЛІ: повторити правила роботи в групі, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час тренінгу.

ХІД вправи: тренер пропонує згадати, які правила діють під час тренінгу. Кожне правило обговорюється окремо. Враховуються пропозиції учасників щодо доповнень або змін існуючих правил.

1.4 ВПРАВА « Очікування»

ЦІЛІ: визначити очікування учасників щодо проблематики тренінгу.

ХІД вправи: тренер просить усіх учасників на папірцях написати свої очікування від тренінгу. Потім всі по черзі виголошують свої очікування, і зберігають при собі, до кінця тренінгу.

1.5 ВПРАВА « Колесо життя»

ЦІЛІ: визначити поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», та фактори, що впливають на здоров'я.

ХІД вправи: Пригадати, що означає «здоров'я»?



У психолого-педагогічній літературі зустрічаються різні тлумачення сутності поняття «здоров'я», які радимо опрацювати у ході підготовки до Першого уроку. Пропонуємо декілька означень:

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (ВООЗ);

Здоров'я – нормальний психологічний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб (В.П. Петленко);

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає його здатність до праці, гармонійний розвиток особи (М.С. Бедний);

Здоров'я – це достатня функціональна активність системи саногенетичних механізмів організму, що забезпечують його оптимальну життєдіяльність у конкретних умовах оточуючого середовища (С.М. Павленко);

Здоров'я – це нормальний розвиток тіла, інтелекту, психіки індивідуума, що проявляється в адекватній емоціональній і моральній поведінці (Ю.Г. Антомонов);

Здоров'я – це сума резервних потужностей основних функціональних систем організму (М. Амосов);

Здоров'я – це результат взаємодії соціально-економічних, медико-біологічних і демографічних чинників (М.С. Бедний);

Здоров'я – це взаємовідношення людини з оточуючим середовищем (Р. Дюбо);

Здоров'я означає свободу діяльності людини. Хвороба – обмеження свободи (О.М. Изуткін);

Здоров'я – оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності Г.Л. Апанасенко).

Тренер наголошує, що існує багато визначень поняття «здоров'я». Зокрема, Білл Райн – професор школи соціальної роботи Макгілл – університету(Канада) – пропонує концепцію поняття «здоров'я», в основу якої покладено світогляд перших поселенців Канади, котрі сприймали життя як колесо. Відповідно до цього світогляду все в житті має співіснувати в гармонії.

Потім тренер, малюючи схему на дошці, надає інструкцію:

1. Намалюйте на аркуші паперу велике коло.
2. Намалюйте маленьке коло у центрі великого і помітьте його як “центр”.
3. Намалюйте вісім спиць від центру до великого кола, кожна з яких прямо протилежна іншій і може продовжуватися за лінією великого кола.
4. Позначте кожну спицю так:

духовна; емоційна; соціальна; екологічна;	фізична; інтелектуальна; професійна; психологічна.
----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

5. Кінець і початок спиць позначайте таким чином, щоб біля центру опинилися назви з негативним забарвленням, тобто зі знаком «-», а біля великого колеса – назви з позитивним забарвленням, зі знаком «+»:

Духовна (неактивний - активний); Інтелектуальна (самовдоволений – допитливий); Емоційна(нестійкий – стійкий); Фізична (нездоровий – здоровий);	Соціальна (одиникий – причетний до соціальних систем, груп); Професійна (незадоволений – задоволений); Екологічна (небережливий – бережливий);
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Після цього тренер пропонує учасникам знайти і позначити на кожній спиці місце, яке найбільше відповідає їхньому стану на сучасному етапі, а потім поєднати ці позначки суцільною лінією.

ЗАПИТАННЯ для обговорення

- чи утворилося коло з проведеної вами лінії?
- В якому з аспектів життя ви найбільш благополучні?
- Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?
- Про що свідчить виконання даного завдання?

КОМЕНТАР ТРЕНЕРА:

Кожна зі «спиць» утримує наше колесо у рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати якості, вказані на «спицях», рівномірно, щоб прожити життя гармонійно.

2.1 Вправа «Як розпорядитися своїм життям?»

Цілі: 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.

До початку гри тренер переглядає список «товарів» на продаж і пише назву кожного на аркуші або надає аркушу форму «товару».

Правила гри «Як розпорядитися своїм життям?»

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

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

Повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися прямо сьогодні, обов'язково одружиться з тобою у недалекому майбутньому (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на 2 роки (1 папірець).

Варіант Б:

Мати одного справжнього друга (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Закінчити престижний університет (2 папірці)

Варіант Б:

Заснувати прибуткову компанію (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Мати здорову сім'ю (3 папірці).

Варіант Б:

Здобути всесвітню славу (3 папірці).

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

Наступна пара:

Варіант А:

Можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець).

Варіант Б:

Відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

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

Варіант Б:

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

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

Наступна пара:

Варіант А:

Чиста совість (2 папірці).

Варіант Б:

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

Наступна пара:

Варіант А:

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

Варіант Б:

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

Наступна пара:

Варіант А:

Сім додаткових років життя (3 папірці).

Варіант Б:

Безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

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

Запитання для обговорення:

- Яка покупка подобається вам понад усе? Чому?
- Чи шкодуєте, що зробили якусь покупку? Чому?
- Чи хотілося б вам змінити правила гри? Чому?
- Чому 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.

2.2 ВПРАВА «Цінності».

ЦІЛІ: сформувані бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних цінностей, необхідних для повноцінного життя.

ХІД вправи: тренер роздає учасникам бланки з переліком цінностей і пропонує їм вибрати спочатку 10, а потім 5 цінностей і пронумерувати їх за ступенем значущості для кожного.

Потім тренер роздає по 3 аркуші паперу, де на кожному потрібно написати по одній з найбільш пріоритетних для учасника цінностей.

Після цього тренер просить віддати йому аркуш паперу, на якому записано одну з цих трьох найбільш пріоритетних цінностей, менш вагому порівняно з іншими двома, а потім віддати ще один аркушик і залишити собі той, де записано найвагомішу для кожного цінність.

На наступному етапі тренер просить назвати ті цінності, які записані на папірцях, залишених учасниками в себе (відповіді фіксуються на ватмані), і пояснити, чому кожен залишив саме цей аркушик.

Підсумок: *У кожної людини своє уявлення про цінності, без яких наше життя неможливе, але немає, мабуть, людини, яка б не усвідомлювала, що найвища цінність життя - саме життя, а воно, в свою чергу, залежить від стану нашого здоров'я. Отож, вибираймо!*

Заключна вправа: учні стають у коло, тримаються за руки, як естафету, передають один одному побажання «Будь здоровий (-ва)! Зустрінемося через 20 років!».

Щебланова І.В., вчитель предмета
«Основи здоров'я» КЗ «ЗШ І-ІІІ ст. № 11
ВМР»

Тема: СТАН РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УКРАЇНІ. НАСЛІДКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ Урок – форум з елементами тренінгу (9 клас)

Навчальні цілі: формувати знання щодо репродуктивного здоров'я, впевненість у собі, вміння протистояти ситуаціям тиску в статевих стосунках, учити визначати ризикові ситуації, що загрожують здоров'ю підлітків; розвивати впевнену поведінку та критичне мислення; виховувати повагу до протилежної статі та стійких переконань інших.

Тип уроку: формування компетентностей

Обладнання: презентація, картки з опорним конспектом, бутафорії для тренінгу, маркери, стікери.

Хід уроку

I. ПРИВІТАННЯ

Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Щоб сьогодні урок був вдалим, прохання усім бути відвертими та щирими у своїх висловлюваннях, толерантно ставитись до думок інших.

II. АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ

1. Вправа «Банка життя»

Ставимо на стіл велику скляну банку.

Сьогодні ми хотіли б поговорити з вами про життя. Що ви можете сказати про цю банку? (Учні починають давати відповіді, наприклад: «Вона порожня» або «вона скляна» і т. д.)

Далі дістаємо з-під столу мішок із великими мушлями й починаємо вкладати їх у банку доти, доки вони не заповнять її до самого верху.

- А тепер що ви можете сказати про цю банку?

Далі дістаємо пакет із горохом і засипаємо його також. Горох заповнив простір між мушлями.

- А тепер?

Тоді дістаємо пакет із піском, його теж засипаємо в банку. Через якийсь час у банці не залишилося вільного простору. Тоді витягаємо пляшку води і вливаємо її в банку.

- А от тепер банка повна!

Тож зараз я буду пояснювати вам, що відбулося. Банка – це наше життя. Мушлі – це найважливіші речі в нашому житті: родина, діти, наші кохані – все те, що має для нас величезне значення.

Горох – це речі не настільки значимі для нас: дорогий костюм, машина тощо.

Пісок – це все найдрібніше й незначне в нашому житті. Це ті дрібні проблеми, які супроводжують нас впродовж усіх прожитих днів.

Якби ми спочатку засипали у банку пісок, то в неї уже не помістилися б ані горох, ані мушлі. Ніколи не дозволяйте різній дрібноті заповнювати життя, закриваючи вам очі на значно важливіші речі.

- А що ж означає вода?



- Наскільки б ваше життя не було заповнене, завжди є трішки місця для байдикування. Незважаючи ні на які проблеми, ви точно знайдете час для відпочинку! Але як відпочити, щоб не знищити своє майбутнє та майбутнє своїх ще не народжених дітей, ми сьогодні з'ясуємо.

III. ОГОЛОШЕННЯ ТЕМИ ТА ПРАВИЛ ТРЕНІНГУ

1. «Мозковий штурм»(2 хв.)

- Репродуктивне здоров'я. Що це?

- Коли, на вашу думку, молоді люди протилежної статі починають відчувати потяг один до одного? (Учитель вивішує на фліпчарті цифру)

- Оптимальний вік для народження дітей, на вашу думку, який? (Учитель вивішує на фліпчарті цифру)

- Що робити з проміжком часу між двома цифрами? Чи варто стримувати природній потяг до протилежної статі? Як не стати жертвою тиску з боку коханої людини? Які наслідки ранніх статевих стосунків? На ці питання сьогодні відшукаємо відповіді.



Статистика

Згідно статистичних даних ВООЗ лише в 2017 році в Україні 118 дівчат народили у віці до 14 років, 5702 дівчини - у віці з 15 до 17 років, у Вінницькій області 14 неповнолітніх дівчат народили у 2017 році.

За результатами дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2018 році у світі 41,9 мільйонів дітей було вбито в результаті абортів. Тоді як від раку у цьому ж році померло 8,2 мільйона осіб. З них приблизно 5 мільйонів - від ускладнень у наслідок тютюнозалежності, 1,7 мільйона осіб від СНІД. Статистика шокує.

2. Робота в групах (складання опорного конспекту)

IV. ОЧІКУВАННЯ

Аналізуючи цифри, варто зауважити, що важливі рішення слід приймати не під впливом емоцій, інстинктів чи тиску, а зважаючи кожен крок та прогнозуючи наслідки, наче на терезах життя. Саме терези і будуть емблемою нашого уроку. Що ж, сформуйте очікування від уроку (перший стіл), сумніви щодо уроку (другий стіл), побажання до уроку (3 стіл).

V. ТЕМАТИЧНИЙ БЛОК

1. Вправа «Тягар емоцій» (вчитель розставляє завдання на столах, де зазначено не лише зміст його, але й хто виконує).

Перед вами на столах лежить каміння та пір'я, виберіть з них те, з чим у вас асоціюють негативні емоції. Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і кине камінець чи пір'я у шкарпетку.

Учні першого столу отримують завдання.

Які негативні емоції чи проблеми дівчина відчуває через те, що вона не готова до статевих стосунків, а її партнер тисне на неї.

(Невпевненість, відчуття страху, комплекси, занижену самооцінку, роздратування, погіршення або розрив стосунків)

Учні другого столу отримують завдання.

Назвати негативні емоції, визначити психологічний стрес через те, що неповнолітній піддався тиску.

(Відчуття сорому, страх, що хтось сторонній дізнається, страх завагітніти, стрес, відчай від того, що партнер відтепер буде прагнути стосунки лише у такому форматі)

Учні третього столу отримують завдання.

Які негативні наслідки ранніх статевих стосунків?

(Аборт, венеричні захворювання, СНІД, осуд з боку оточуючих, зруйновані плани на майбутнє, раннє батьківство).

Ми не дарма збирали емоції у шкарпетки, адже цей тягар людина має носити щодня. Отже, що таке свобода сексу...

2. **Робота в групах (складання опорного конспекту).**

3. **Вправа «Яблуко».**

У мене на столі лежить два яблука. Я у ролі маніпулятора здійснюю тиск, а це, свого роду, насилля (вчитель випускає яблуко з рук, далі пропонує зробити це ще трьом учням). Погляньте, це ті ж самі два яблука, але я їх перемішала. Скажіть, чи легко знайти яблуко, яке ми кидали об підлогу (ні). А тепер розріжемо їх. Погляньте, що робиться з ними всередині. Чи зможе пошкоджене яблуко відновитись? (Очікувана відповідь: ніколи), а травмована психологічно людина? (Очікувана відповідь: тим більше ні).

Вправа «Що далі?».

Чим зазвичай закінчується небажана вагітність? (Очікувана відповідь: аборт)

Наслідки абортів (повідомлення вчителя). У світі 2018 року серед усіх жінок різного віку 23% вагітності закінчилися абортами, серед неповнолітніх 72% вагітності закінчилися абортами. Які ж наслідки ранніх абортів???

Статистика свідчить, що 40 % дівчат вагітніють протягом перших двох місяців після початку статевого життя. Чимало з них – після єдиного статевого контакту.

Якщо дівчина надто молода, її організм може бути не готовий до виношування здорової дитини. Дівчата – підлітки часто народжують ослаблених дітей. Синдром



раптової смерті серед таких дітей трапляється утричі частіше, ніж у немовлят, народжених дорослими жінками.

Вагітність, пологи, психічні та фізичні навантаження – тяжке випробування і для організму матері, адже він ще розвивається. Під час пологів рівень смертності підлітків на 60 % вищий, ніж дорослих жінок.

Штучне переривання вагітності пов'язане з високим рівнем ускладнень.

Унаслідок абортів можуть виникнути маткові кровотечі, ушкодження стінки матки гінекологічними інструментами, запальні процеси статевих органів.

Віддаленими наслідками абортів є ускладнення під час наступних вагітностей, нездатність виносити дитину, безпліддя.

Аборт пов'язаний із важкими емоційними переживаннями. Нерідко він залишає незагоєну рану в душі жінки на все життя.

4. **Вправа «Право на вибір».**

Чи порадили б ви зробити жінці аборт? (учитель у вільному стовбці записує кількість учнів, які б порадили зробити аборт)

<p>1. Батько часто хворіє, а у матері туберкульоз. У них вже четверо дітей: перша дитина сліпа, друга померла, третя глуха і у четвертої туберкульоз. І ось вона знову чекає дитину. У даній екстремальній ситуації ви б порадили аборт? Інформація. Л.В.Бетховен</p>	
<p>2. В одній родині усього було 16 дітей. Троє з них померло одразу після народження, ще п'ять – в ранньому віці, одна з дочок – у чотирнадцятирічному віці. Жінка чекає сімнадцятого. Чи порадили б ви їй зробити аборт? Інформація. Дмитро Менделєєв</p>	
<p>3. Чоловік і жінка без освіти. Батько – працює теслею, мати – працює на молочній фермі і чекає третю дитину. Чи порадили б ви їй зробити аборт? Інформація. Ю.Гагарін</p>	
<p>4. Звичайна родина. Мати чекає шосту дитину. Грошей не так багато, як в пересічних громадян. Батько травмувався на виробництві і певний час лежав в лікарні. Чи порадили б ви їй зробити аборт? Інформація Мел Гібсон</p>	
<p>5. Чоловік залишив жінку, коли вона була вагітна. Мати почала пиячити. Чи порадили би ви зробити аборт? Інформація. Демі Мур</p>	
<p>6.Неповна сім'я. Мати одна виховує дітей і вагітна наступним, працює в 4 зміни, грошей не вистачає, вони постійно переїжджають. Чи порадили би ви зробити аборт? Інформація. Том Круз</p>	

<p>7. Дівчина-підліток завагітніла. Вона незаміжня. Її наречений не є батьком дитини, і він дуже засмучений. А в цій ситуації ви б порадили аборт?</p> <p>Інформація. Ісус Христос</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Рольова гра «Кінопроба».

(На столах лежить бутафорія та картки із завданням, накриті тканиною. Учитель забирає тканину з першого столу, а там свічка, два келихи та ключі від номера).

Картка із завданням

Хлопець вмовляє дівчину піти до нього додому, адже батьки відпочивають за кордоном і він у квартирі залишився один. Їм ніхто не заважатиме робити усе, що спаде на думку.

Завдання для хлопця: навести усі аргументи та переконати дівчину усамітнитись у його квартирі.

Завдання для дівчини: відмовити наполегливо, щоб більше такої пропозиції не отримувати, але при цьому зберегти стосунки із коханим.

VI. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

Протягом другої половини 20 ст., початку третього тисячоліття спостерігається стійка тенденція як у Європі, так і в Україні зниження віку сексуального «дебюту» молоді та підлітків. Переважно для періоду початку статевого життя характерна повна непоінформованість або недостатня інформованість партнерів щодо можливих негативних та небезпечних наслідків незахищених сексуальних стосунків.



Підлітки, безумовно, внаслідок психологічної незрілості не можуть об'єктивно оцінити кожну ситуацію, пов'язану з реалізацією своєї юнацької гіперсексуальності, в її розвитку та наслідках. У різні часи і в різних культурах це цілком компенсувалось моральністю, високим авторитетом інституту шлюбу, несприйняттям суспільством до – та позашлюбних сексуальних стосунків. Традиційними для нашого народу високоморальними чеснотами були дівоча цнота та парубоцька гідність. У нинішньому суспільстві такі цінності не домінують, і їхній вплив на молодь не є достатньо значущими.

VII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Тема: БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

Урок – диспут з елементами тренінгу (6 клас)

Навчальні цілі: ознайомити з наслідками незбалансованого харчування, хворобами, що виникають при неправильному харчуванні. Вчити учнів запобігати харчовим отруєнням та формувати вміння надавати невідкладну допомогу в разі харчових отруєнь. Розвивати мислення, пам'ять. Виховувати культуру харчування.

Тип уроку: формування компетентностей.

Обладнання: підручник для 6-го кл (Бойченко Т.В.); роздатковий та демонстраційний матеріали, мультимедійне обладнання.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Доброго дня! Радію з того, що бачу вас всіх здоровими, з усміхненими обличчями. Сподіваюсь, наше спілкування буде приємним.(діти вітаються між собою, узявшись за руки, посміхаються.)

Повідомлення теми та мети уроку.

Ознайомимося з наслідками незбалансованого харчування, хворобами, що виникають при неправильному харчуванні; як обирати якісні продукти та як попередити харчові отруєння і надати допомогу при них.

II. Актуалізація опорних знань

1. Навіщо ми їмо?
2. Які поживні речовини вам відомі?
3. Що таке білки, жири, вуглеводи?
4. Які ще речовини містяться у продуктах харчування?

Вправа « Озвучка»

Віт А, В, С, Д Навіщо вони нам і в яких продуктах містяться?

5. Які бувають вітаміни та в яких продуктах містяться вітаміни А, В, С, Д?

6. Які мінеральні речовини вам відомі? У яких продуктах вони містяться?

7. Яких правил харчування ти дотримуєшся?

8. Назви основні принципи правильного харчування. (Різноманітність, помірність, збалансованість.)

9. Що означає кожен з них?

Серед продуктів, які ми споживаємо є багато таких, які потрібно вживати іноді, і такі, без яких можна взагалі обійтись, якщо дбаєш про своє здоров'я.



Вправа «Продовжи речення» Цей продукт можна їсти.....:

- Якщо завжди – великий палець вверх
- Якщо іноді – в сторону
- Якщо ніколи –вниз.

Перелік продуктів: овочі, молоко, кока-кола, хліб, чіпси, картопля-фрі, мінеральна вода, м'ясо, салат, сир, хліб, тістечка, цукерки, фрукти, суп, каша, риба.

III. Мотивація навчальної діяльності

Від того, як і чим харчується людина, залежить її самопочуття і якість життя.

Розгадайте шифрограму.

ШИФРОГРАМА

10	14	3	12	9	4
той	має	100	чува	ти	ро
16	1	8	5	17	7
льно	хто	жи	ків	умі	че
6	13	18	15	2	11
хо	тись	ти	прави	до	хар

Хто до ста років хоче жити, той харчуватись має правильно уміти.

Яке це правильне харчування?

(їсти не надто мало, не надто багато, не надто рідко, не надто часто, не похапцем, вживати багато фруктів, овочів, небагато смаженого, жирного, не вживати неякісні продукти...)

Об'єднайтесь у 3 групи.

Назвіть свої фізичні відчуття, емоції, здатність до навчання та іншої праці, коли ви:

група 1: страшенно голодні;

група 2: з'їли надто багато;

група 3: смачно і в міру поїли.

А.П.Чехов стверджував: «Якщо ви встали з-за столу голодним, ви наїлися; якщо ви встали наївшись – ви переїли; якщо ви встали переївши – ви отруїлись».

До яких проблем призводить неправильне харчування (зайва чи недостатня вага, погане самопочуття, харчові отруєння...)?



IV. Вивчення нового матеріалу

Уявіть собі, що разом із командою «Ревізора» ви проводите ревізію у супермаркеті. Розпочинаєте свою перевірку з відділу овочів та фруктів. Звертаєте увагу, щоб вони правильно зберігалися у контейнерах, були свіжі, без сторонніх запахів, без гнилі і цвілі.

У відділі кулінарії та готової продукції потрібно бути особливо пильними. Готова продукція повинна зберігатися в холодильнику, продукти тривалого зберігання класти в морозильну камеру. М'ясо, овочі, рибу потрібно різати на різних дощечках, ретельно мити овочі та фрукти, кип'ятити сиру воду й молоко, тому що можна заразитися гельмінтами, отруїтися.

У відділі морепродуктів - розмаїття дарів моря: кальмари, морська риба, креветки, морська капуста, краби та мідії. Це основні джерела йоду. Йод – мікроелемент, який необхідний для розумового і фізичного розвитку. Дефіцит йоду в організмі людини призводить до швидкої втоми, зниження працездатності, погіршення пам'яті, розумових здібностей. Для профілактики йододефіциту слід вживати морепродукти й додавати до страв йодовану сіль.

У кондитерському відділі стільки різної смакоти! Це печиво, цукерки та інші солодощі, які містять вуглеводи. Хоч вуглеводи і посідають важливе місце в харчуванні, проте надлишок їх небезпечний. Зловживання цукром і солодощами може призвести до хвороби, яка називається діабет. Може також виникнути ожиріння, оскільки вуглеводи перетворюються на жири і відкладаються у вигляді зайвих кілограмів.

Звертайте особливу увагу на маркування на упаковці, щоб вона була не пошкоджена, не зім'ята, а продукт був придатним для споживання. Консерви зі здутою кришкою, помутнілим вмістом – це ворог №1. Остерігайся їх. Пам'ятай: твоє здоров'я у твоїх руках!

Які висновки ви зробили особисто для себе?

Об'єднайтесь в групи. Користуючись довідковим матеріалом на ст.151 (додаток 5), зверніть увагу на маркування продукції, а також з'ясуйте, які харчові добавки присутні в ній!?

Харчові добавки — це природні сполуки або хімічні речовини, які самостійно зазвичай не споживаються, але в обмежених кількостях спеціально вводяться до складу інших продуктів харчування. Вони! підсилюють смак, запах, продовжують термін зберігання, ущільнюють продукт, глазурують та інше. Але можуть викликати і серйозні порушення в організмі. Які саме?

Негативний вплив деяких харчових добавок

- E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153 — барвники. Входять до складу солодких газованих напоїв, льодяників, кольорового морозива. Можуть сприяти утворенню злякисних пухлин.
- E171-E173 — барвники. Входять до складу солодких газованих напоїв, льодяників, кольорового морозива. Можуть бути причиною хвороб нирок та печінки.
- E210, E211, E213-E217, E240 — консерванти. Входять до складу різноманітних консервів: гриби та овочі, варення, соки та компоти. Можуть сприяти утворенню злякисних пухлин.
- E221-E226 — консерванти. Містяться у консервах. Можуть викликати захворювання травного тракту.
- E230-E232, E239 — консерванти. Входять до складу консервів. Можливими наслідками є різноманітні алергічні реакції.
- E311-E313 — антиоксиданти. Входять до складу йогуртів, кисломолочних продуктів, ковбасних виробів, вершкового масла, шоколаду. Можуть стати причиною захворювань травного тракту.
- E407, E447, E450 — стабілізатори та загусники. Входять до складу варення, джему, згущеного молока, шоколадного сиру. Можуть стати причиною захворювань нирок та печінки.
- E461-E446 — стабілізатори та загусники. Входять до складу варення, джему, згущеного молока, шоколадного сиру. Можуть стати причиною хвороб травного тракту.
- E924a, E924b — піногасники. Входять до складу газованих напоїв. Можуть сприяти утворенню злякисних пухлин.



На ст.. 40 Знайдіть і зачитайте ознаки харчового отруєння.

Як надати допомогу при отруєнні?

V. Закріплення знань учнів

Експрес – тестування

За допомогою карток зеленого і червоного кольорів визначте правила безпечного харчування.

- ✓ Їжа має бути свіжою та якісною
- ✓ Їжа повинна бути правильно приготовленою
- ✓ Посуд, у якому готували і в якому подають їжу, має бути чистим
- ✓ Приготовлену їжу можна залишати надовго
- ✓ Перед їжею необхідно вимити руки
- ✓ Можна купувати їжу на вулиці, на стихійних ринках

- ✓ Під час перегляду телепередачі їжа краще засвоюється
- ✓ Не варто пити некип'ячене молоко
- ✓ Зовнішній вигляд їжі впливає на процес травлення
- ✓ Не переїдати.

Вправа «Чим загрожує людині...»

- ⊙ нерегулярне харчування;
- ⊙ ковтання їжі без ретельного пережовування;
- ⊙ уживання дуже гострої їжі;
- ⊙ уживання несвіжих продуктів і сирої води
- ⊙ уживання непровареного чи непрожареного м'яса, риби;
- ⊙ брудні руки;
- ⊙ надмірне вживання їжі перед сном;
- ⊙ зловживання солодощами;
- ⊙ недостатній догляд за порожниною рота;
- ⊙ Переїдання;
- ⊙ зловживання їжею, що містить багато вуглеводів.



Вправа «Створи рамку власноруч»

Кожен учень вашого класу – це особлива зірочка! зі своїми бажаннями, потребами, правилами. На кожному стікері напишіть своє ім'я і першу буква прізвища – дайте ім'я зірочці. А потім напишіть, яких рекомендацій, правил, обіцянок безпечного харчування будете дотримуватися в майбутньому і прикріпіть навколо фотографії класу.

Підсумки

VI. Домашнє завдання

Використана література та інтернет - ресурси

1. Закон України «Про освіту» 2017 р.
2. Програма з предмету «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (Оновлена 2017 р.).
3. Богданова А. С. Формування навичок здорового способу життя - зміст та мета навчально-виховного процесу в школі. [посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації] / А.С. Богданова. - Луганськ, 2006.
4. Богініч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку [текст] / О. Л. Богініч // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Випуск XVII- XVIII. - Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2008. -С. 191—199.
5. Богініч, О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини [Текст] : (реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини») / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2012. – №9. – С. 3-7.
6. Ващенко О. М. Школа соціально адаптованої особистості – Школа здоров'я / О. М. Ващенко // Здоров'я та фізична культура. – 2012. – №18 (258). – С. 4–10.
7. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко [текст] // Початкова освіта. — 2005.- №46. -С. 2-4.
8. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Сащенко Л.В., Савченко В.А. Основи здоров'я. 2 клас: посібник для вчителя. - К.: Видавництво «Алатон», 2013.- 134 с.
9. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 1 класі : посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. - К.: Генеза, 2012. - 184 с.
10. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 2 класі : посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. - К.: Генеза, 2013. - 174 с.
11. Гнатюк О.В. Уроки з основ здоров'я в 3 класі : посіб. для вчителя / О.В. Гнатюк. - К.: Генеза, 2014. - 114 с.
12. Іонова О. М. Функції шкільної освіти і здоров'я дитини / О.М. Іонова [Текст] // Валеологія : сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : Матеріали III Міжнар. наук.-практ. Конф. – Харків : ХНУ, 2005. – Т.1. – С. 98–103.
13. Коваль, Н. Навчання «Основ здоров'я» молодших школярів на засадах компетентнісного підходу [Текст] : [проблема реалізації компетентнісного підходу в процесі навчання «Основ здоров'я» в початковій школі] / Н. Коваль // Початкова школа. – 2012. – №9. – С. 1-6.
14. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та учнівської молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21.07.2004 № 605. [Електронний ресурс] / Режим доступу: [http:// kts-osvita.org.ua/files/nakaz/](http://kts-osvita.org.ua/files/nakaz/) –Назва з екрана.

15. Коршок С. І. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес [текст] / С. І. Коршок // Психологічна газета. – 2010. – №7. – С. 3–8.
16. Малашенко М. П. Педагогіка здоров'я в початковій школі / М. П. Малашенко. – Х.: Веста: Изд-во «Ранок», 2008. – 192с. – (Педагогическая мастерская).
17. Методичний порадник: форми і методи навчання [Текст] / Автор-укладач Б. О. Житник.—Х.: Вид. група «Основа», 2005.— 128 с.
18. Митіна О. П. Здоров'язберігаючі технології сьогодні і завтра [текст] / О. П. Митіна // Початкова школа 2006. – № 6. – С. 56-59.
19. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації». Затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. №4. - К.: МОЗ України, 2002. — 86 с.
20. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням О.Я. Савченко, М.С. Вашуленко, Н.М. Бібік та ін.- К.: Педагогічна думка, 2012. - 160 с.
21. Новікова Т. М. Здоров'язберігаючі технології у початковій школі [текст] // Т.М. Новікова // Початкове навчання та виховання. 2006. - № 2. С.19 - 20.
22. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я: навч. посіб. / С. О. Омельченко. – Словянськ: Вид. центр СДПУ, 2009. – 205с.
23. <http://www.forkids.ru/sport/>
24. <http://childfund.org.ua/>
25. <http://www.ccrdf.org/ua/>
26. http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=137
27. <http://zdd.1september.ru/>
28. http://seninvg07.narod.ru/007_obzh.htm
29. <http://festival.1september.ru/sport/>
30. <http://www.uroki.net/docobgd.htm>
31. <http://www.uchportal.ru/load/81>