Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне





АЛАТОН
ALATON

Альянс
Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Продукція видана за підтримки МБФ "Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні" в рамках реалізації програми "Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні", підтриманої Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ



«Алатон»

6

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

6 клас

Посібник для вчителя



Алатон
Київ 2006

ББК 68.4(4УКР)9я721
В 75

Схвалено для використання в навчальному процесі
за рішенням комісії з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України (Протокол № 3 від 20.09.2006 р.)

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В 75 Основи здоров'я. 6 клас: Посібник для вчителя. — К.: Алатон, 2006. — 200 с.
ISBN 966-7107-34-5

Посібник є частиною навчально-методичного комплекту для викладання основ здоров'я у 6-му класі. У ньому розкрито сучасні підходи до профілактики поведінкових ризиків і проблем, небезпечних для життя і здоров'я учнів, особливо в умовах поширення епідемій наркоманії та ВІЛ/СНІДу. Ці підходи сприяють також зростанню особистісного і творчого потенціалу учнів, їх прагнення до самореалізації і життєвого успіху.

Викладання основ здоров'я рекомендується здійснювати на засадах життєвих навичок. У світі визнано, що саме освіта на засадах розвитку життєвих навичок здатна підвищити стійкість людини до негативного соціального впливу, знизити рівень насилля, невиправдано ризикованої поведінки і вживання психоактивних речовин у середовищі підлітків.

Посібник містить відгуки вчителів, батьків та учнів про викладання основ здоров'я у 5-му класі, нові тренінгові активності, календарний план викладання основ здоров'я за підручником «Основи здоров'я. 6 клас» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) та опорні схеми уроків-тренінгів.

Видання прислужиться вчителям, шкільним психологам, студентам педагогічних навчальних закладів, методистам та іншим працівникам системи освіти.

ББК 68.4(4УКР)9я721

ISBN 966-7107-34-5

ПЕРЕДМОВА

«Якщо ми віримо, що навчання — це не лише передання знань, а й творчий процес людської взаємодії, то, створюючи в класі атмосферу визнання, ентузіазму і підтримки, ми формуємо у дітей позитивне ставлення до навчання».

Клаус В. ФОПЕЛЬ,
німецікий психолог

Предмет «Основи здоров'я» — унікальне досягнення сучасної української школи. Він дає дітям шанс сформувати важливі життєві уміння, які допоможуть їм зберегти здоров'я, гармонійно розвиватись і в майбутньому стати успішними, стійкими до викликів сучасного світу.

Досягти цього можна лише за умови ефективного навчання, що приносить задоволення дітям. Саме такою є освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН). Це високоефективна педагогічна технологія, яка позитивно сприймається учнями, їхніми батьками і вчителями. ООЖН поєднує здобутки сучасної психологічної науки з тисячолітнім педагогічним досвідом людства.

Завдання школи майбутнього (Гордон Драйден, Джаннетт Вос «Революція в навчанні», 1999 р.)	*Поради Конфуція (2500 років тому)*
• Розвинути особистість дитини, передусім позитивну самооцінку та почуття власної гідності. • Сформувати у неї необхідні життєві навички: володіння собою, налагодження стосунків, творчого розв'язання проблем, керування стресами, планування майбутнього. • Зацікавити дитину навчанням, щоб воно приносило радість упродовж усього життя: навчити вчитися, критично мислити, враховувати особливості свого сприйняття, максимально використовувати можливості мозку. • Під час предметного навчання надавати перевагу інтегрованим підходам.	• Поєднувати нові ідеї з давніми перевіреними концепціями. • Вчитися тільки через діяльність. • Поєднувати фізичну і розумову активність. • Прищеплювати моральні цінності, виховувати ввічливість. • Пристосовуватися до індивідуальних потреб учнів із різними стилями навчання. • Створювати різні можливості для навчання. • Навчатися того, як треба вчитися, не обмежуючись лише навчальними фактами. • Використовувати світ як клас для навчальних занять.

Освіта на основі набуття життєвих навичок підвищує особистісний потенціал дитини, навчає творчо розв'язувати проблеми, долати тривоги і стреси, створює своєрідний «поведінковий імунітет» до невиправдано ризикованої поведінки. Її визнано найефективнішою у запобіганні тютюнопалінню, вживанню алкоголю, наркотиків, насиллю та іншим негативним явищам у підлітковому середовищі.

Цей посібник — частина навчально-методичного комплекту для викладання основ здоров'я на засадах ООЖН. Він є логічним продовженням однойменного посібника для 5-го класу. Щоб запобігти повторам, деякі теоретичні моменти тут подано у формі презентацій, схем або таблиць.

Посібник складається з чотирьох частин.

- *У Частині 1* наведено базові ідеї предмета «Основи здоров'я», досвід його впровадження у 5-му класі, інформацію про вікові особливості та актуальні проблеми шестикласників. Уміщено також опис навчально-методичного комплекту і сценарій батьківських зборів, які допоможуть вам налагодити партнерство з батьками і розв'язати проблеми забезпечення підручниками і канцтоварами.
- *У Частині 2* подано рекомендації з організації тренінгів, що є необхідною складовою ООЖН, та підбірку цікавих тренінгових активностей.
- *Частина 3* містить орієнтовне календарно-тематичне планування з викладання основ здоров'я у 6-му класі.
- *У Частині 4* наведено розробки уроків-тренінгів за підручником.

На жаль, у 2006-2007 навчальному році підручник з цього комплекту не потрапив до шкіл за рахунок держбюджету. Нам стало відомо, що дехто з учителів позичає підручник під заставу і виготовляє ксерокопії. Цього не варто робити, адже ксерокопії занадто дорогі й мають низьку якість. Потрібну кількість підручників, зошитів та інших видань з навчально-методичного комплекту можна замовити у видавництві (с. 199).

Бажаємо вам успіху, натхнення і запрошуємо до співпраці!

Автори

ПОДЯКА

Цей посібник побачив світ за фінансової підтримки благодійної організації «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні». Щира подяка керівникам цієї організації та її співробітниці Олені Петрівні Пурик за допомогу на всіх етапах виконання проекту.

Дякуємо Олені Трохимівні Сакович із Дитячого Фонду ООН за рекомендації, завдяки яким ми стали міжнародними консультантами ЮНІСЕФ у Республіці Таджикистан. Ця місія довела, що досвід України у впровадженні ООЖН цінується на пострадянському просторі, зокрема у країнах Середньої Азії.

Ми вдячні співробітникам Міністерства освіти і науки України — Лідії Семенівні Ващенко та Олегу Вікторовичу Єреську — за їхні послідовні зусилля у розбудові нового предмета.

За фінансової підтримки МБФ «Альянс» понад чотири тисячі вчителів пройшли тренінги з методики викладання основ здоров'я на засадах життєвих навичок. У деяких областях (Дніпропетровській, Чернівецькій) — це більш як половина педагогів.

Це стало можливим завдяки самовідданій праці обласних методистів з основ здоров'я. Вони успішно оволоділи методикою ООЖН і проводять тренінги не лише для вчителів основ здоров'я, а й для директорів шкіл, їхніх заступників, учителів інших предметів.

У посібнику вміщено відгуки вчителів, які викладали основи здоров'я за новими методиками, їхніх учнів та батьків. Дякуємо всім, хто надіслав свої листи, фотографії, малюнки.

Велике спасибі тим, хто долучився до розробки підручника, зошита і цього посібника, особлива подяка — колективу Всеукраїнського дитячого журналу «Барвінок», який здійснює редакційну підготовку всіх наших видань, а цього року започаткував у «Барвінку» рубрику, присвячену тематиці нового предмета.

Автори

ЧАСТИНА І

Основи здоров'я: концепція та особливості впровадження

1. Базова концепція 8

2. Мета, особливості та нормативно-правові засади предмета 14

2.1. Місце предмета у навчальному плані 14
2.2. Особливості предмета..... 14
2.3. Мета предмета..... 14
2.4. Головне завдання і результати навчання..... 14
2.5. Рекомендації МОН України.. 15
2.6. Нормативно-правові засади ... 15

Додаток І.1. Життєві навички, сприятливі для здоров'я 16

3. Досвід впровадження 17

3.1. Зворотний зв'язок за результатами викладання основ здоров'я у 5-му класі 17
3.1.1. Криворізька ЗСШ № 130 18
3.1.2. Петропавлівська ЗСШ № 2, Дніпропетровська область..... 22
3.1.3. Дніпропетровська багатопрофільна гімназія № 99 24
3.1.4. Дніпропетровський НВК № 33 26
3.1.5. Дніпропетровська ЗСШ № 87..... 30
3.2. Перепони у впровадженні ефективної профілактичної освіти 32
3.2.1. Як діяти за відсутності підручників 33
3.2.2. Деякі інші проблеми у проведенні тренінгів..... 33

4. Шостий клас: вікові особливості та пріоритетні завдання 36

4.1. Вікові особливості учнів 6-го класу..... 36
4.2. Актуальні проблеми шестикласників..... 36
4.2.1. Загальні проблеми 36
4.2.2. Гендерні проблеми 38
4.2.3. Соціальні відмінності..... 38
4.3. Пріоритетні завдання 39

5. Навчально-методичне забезпечення для 6-го класу 42

5.1. Посібник для вчителя..... 42
5.2. Підручник 42
5.3. Зошит-практикум..... 42
5.4. Компакт-диск для вчителя 43
5.5. Посібник для батьків..... 43

5.6. Матеріали для позакласного читання 43
5.7. Матеріали для оцінювання навчальних досягнень учнів 43

6. Підготовка вчителів 44

7. Партнерство з батьками 45

7.1. Піклування про здоров'я дитини — спільне завдання школи і родини..... 45
7.2. Чому участь батьків є важливою і як забезпечити їхню підтримку..... 45
7.3. Як провести батьківські збори..... 45

Додаток І.2. Сценарій батьківських зборів-тренінгу: «Життєві навички — ефективний метод профілактики поведінкових проблем підлітків і запорука якісної освіти» 46

Додаток І.3. Фактори ризику і фактори захисту 49

Додаток І.4. ООЖН — освіта на основі набуття життєвих навичок 50



1. Базова концепція

З переходом загальної середньої освіти на 12-річний термін навчання у шкільному розкладі з'явився новий предмет — «Основи здоров'я». Він прийшов на зміну валеології та ОБЖ, які викладали у попередні роки.

Потреба у профілактичній освіті для української молоді очевидна. Низький рівень народжуваності, екологічні та демографічні наслідки Чорнобильської катастрофи, поширення епідемій туберкульозу, наркоманії та ВІЛ/СНІДу — це лише деякі з причин, чому держава зобов'язана надавати громадянам якісну превентивну освіту.

Що ж таке якісна превентивна освіта? Відповідь на це запитання шукають давно. А відтоді як у світі почалася епідемія ВІЛ/СНІДу, це стало питанням національної безпеки для уражених епідемією держав.

З метою зупинення наркоманії та СНІДу було створено тисячі профілактичних програм. Деякі з них доволі ефективні завдяки поєднанню сучасних досягнень психологічної науки з кращою педагогічною практикою.

За допомогою соціологічних досліджень авторитетні міжнародні організації (ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО) визначили найефективніші програми з профілактики тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, ВІЛ-інфікування та інших видів ризикованої поведінки.

Це передусім програми, які реалізують life skills approach, тобто такі, що розвивають життєві навички.

Під життєвими навичками розуміють не будь-які корисні для життя навички, а психологічні та соціальні компетентності, що є запорукою відповідального ставлення людини до свого здоров'я, допомагають їй усвідомлювати важливі цінності, розбудовувати здорові стосунки, краще оцінювати ризики, передбачати наслідки своєї поведінки, відмовлятися від того, що є небезпечним, керувати стресами тощо.

Пропонований посібник повністю реалізує концепцію життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і життєвого успіху учнів. Він є частиною навчально-методичного комплекту, який добре зарекомендував себе у 2005—2006 навчальному році.

Далі у посібнику наведено роздруківку комп'ютерної презентації: «Предмет "Основи здоров'я". Базові ідеї та визначальні фактори викладання», за допомогою якої ви маєте змогу пригадати деякі важливі аспекти.

Детальну інформацію про концепцію і теоретичні засади викладання предмета «Основи здоров'я» наведено в посібнику для 5-го класу.

PR1

Предмет "Основи здоров'я"

Пономаренко В.С.
Воронцова Т.В.

Базові ідеї та визначальні фактори викладання

Мета предмета:

- Допомогти учням сформувати цінності, особисті якості і життєві компетентності, необхідні для здоров'я, безпеки та особистого успіху

Базові ідеї

- Здоров'я людини – це її загальне благополуччя (фізичне, соціальне, духовне, інтелектуальне, емоційне)
- Благополуччя людини найбільшою мірою залежить від поведінки та способу життя людини
- Навчання здорового способу життя потребує нових підходів

1. Сучасне уявлення про здоров'я (холістична модель)



Вплив на поведінку – основа формування навичок здорового способу життя

Поведінка людини залежить від її життєвого досвіду, системи цінностей, ставлень, переконань, а також від впливу оточення та життєвих обставин.

Для ефективного впливу на поведінку важливо:

- **Спрямовувати навчально-виховний процес на формування цінностей, ставлень, переконань, умінь і навичок, важливих для здорової і безпечної поведінки;**
- **Створювати середовище, сприятливе для розвитку дітей та молоді.**

Головне завдання предмета

- **Вплинути педагогічними методами на свідомість і поведінку учнів шляхом розвитку у них цінностей, життєвих і спеціальних навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки, гармонійного розвитку і особистого успіху**

Визначальні фактори високоякісної освіти

Від...		*До...*
Факультативних програм	*(масштаб)*	*Охоплення на національному рівні за підтримки держави*
Фрагментарної тематики	*(зміст)*	*Системної концепції, яка інтегрує питання здоров'я, безпеки і розвитку*
Декларативних знань	*(результат)*	*"Пакет" цінностей і життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки, самореалізації та успіху*
Домінування вчителя	*(методи)*	*Педагогіки співробітництва і розвивального навчання*
Несприятливих шкільних умов і відсторонення	*(умови і процес)*	*Створення сприятливого середовища і взаємодії на всіх рівнях*
Суб'єктивних суджень	*(оцінка)*	*Доказової ефективності*

1. Масштаб і охоплення

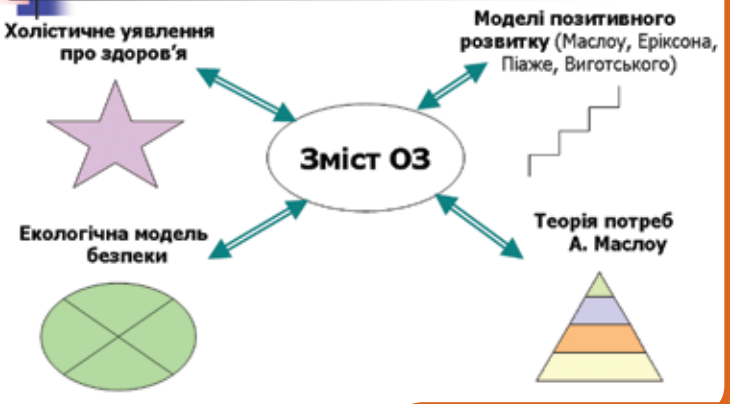
Необхідні умови:

- Підготовка вчителів
- Забезпечення якісною навчальною літературою
- Високий статус предмета в школі (розуміння, партнерство, підтримка)

2. Зміст: інтегрованість і наближеність до життя

- Навчання здорової, безпечної поведінки має здійснюватися на інтегрованому змісті, безпосередньо пов'язаному з реальним життям учнів, основними сферами їхньої життєдіяльності, потребами, проблемами, рівнем та актуальними завданнями особистого розвитку

Зміст: науково обґрунтована концептуальна структура



3. Результат навчання

"пакет" життєвих і спеціальних навичок для здоров'я, безпеки, розвитку, успіху



Результат навчання: соціально-психологічні навички

ПСИХОЛОГІЧНІ:

допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом

- **емоційно-вольові навички:** самоконтролю, керування стресами, мотивації успіху, гартування волі
- **інтелектуальні (когнітивні) навички:** самоусвідомлення і самооцінки, усвідомлення цінностей і пріоритетів, визначення життєвої мети і планування майбутнього, аналізу проблем і прийняття виважених рішень, критичного і творчого мислення

СОЦІАЛЬНІ:

допомагають налагоджувати продуктивні стосунки із зовнішнім оточенням: упевненої і гідної поведінки, ефективного спілкування, співпереживання і надання допомоги, розвитку дружніх стосунків, розв'язання конфліктів, колективної роботи, лідерства, протистояння негативному впливу оточення, запобігання і протидії дискримінації

4. Педагогічні методи: навчання життєвих навичок

Навчання на засадах формування позитивної самооцінки і розвитку життєвих навичок реалізує гуманістичні підходи і кращі здобутки фундаментальних теорій виховання та впливу на поведінку

- Підхід, зосереджений на учнях
- Інтерактивні методи навчання, що базуються на залученні і співпраці. Процес викладання енергійний, привабливий і продуктивний
- Урахування індивідуальних стилів навчання і мислення, застосування опорних когнітивних схем
- Надання можливості для негайного відпрацювання життєвих навичок

5. Умови і процес: школи, дружні до дітей, – запорука якісної освіти

- Якісне середовище для навчання (дружня до дитини шкільна політика, приміщення, вода, відповідні санітарні умови, медичні й консультаційні послуги, учнівське самоврядування)
- Делікатне ставлення до гендерних питань
- Партнерство і підтримка на всіх рівнях
- Якісний навчально-виховний процес (спрямований на дітей, ураховує реальні потреби, навчання на засадах життєвих навичок, підготовлені вчителі, якісна навчально-методична література, інтерактивні методи, залучення і підтримка батьків)

6. Доказова ефективність: оцінка якості процесу і результатів

1. **Оцінювання якості складових навчання:**
   - **Навчальної програми**
   - **Навчально-методичних матеріалів**
   - **Педагогічних методів**
   - **Підготовленості вчителів**
   - **Шкільних умов**
   - **Процесу навчання, взаємодії і підтримки**
2. **Моніторинг і оцінка ефективності викладання і результатів навчання:**
   - **Поточне оцінювання**
   - **Тематичне оцінювання**
   - **Статистичне оцінювання за процедурою "ДО" і "ПІСЛЯ"**

2. Мета, особливості та нормативно-правові засади предмета

2.1. Місце предмета у навчальному плані

Предмет «Основи здоров'я» є обов'язковим для вивчення в основній школі всіх загальноосвітніх навчальних закладів України. Він впроваджується у навчальний процес для 5—9-х класів поступово, з 2005—2006 навчального року. На його вивчення у 5—7-х класах відведено по 1 годині на тиждень, у 8—9-х — по 0,5 години на тиждень.

2.2. Особливості предмета

За своїм призначенням, змістом і методами навчання цей предмет суттєво відмінний від інших предметів. Його особливості визначаються:

- необхідністю впливати на свідомість і поведінку учнів. Ця теза ґрунтується на визнанні того, що якість життя людини, її здоров'я, безпека і благополуччя найбільшою мірою залежать від її поведінки та способу життя;
- тим, що навчально-виховні впливи мають бути спрямовані на формування у дітей позитивних цінностей, знань, ставлень, умінь і навичок, які зменшать ризик виникнення поведінкових проблем і підвищать особистісний потенціал учнів для їхнього гармонійного розвитку та життєвого успіху.
- тим, що для посилення мотивації та ефективності навчання необхідно послідовно впливати на шкільну політику і створювати сприятливе середовище.

Ці особливості потребують застосування нових принципів і підходів як до навчання, так і до адекватного оцінювання його результатів.

2.3. Мета предмета

Охоплює дві складові:

- *профілактичну* — зменшення уразливості підлітків в умовах сучасного світу (профілактика порушень здоров'я, ВІЛ-інфікування, вживання психоактивних речовин, дорожньо-транспортного, побутового та інших видів травматизму);
- *розвивальну* — підвищення особистісного і творчого потенціалу учнів та їхнього прагнення до самореалізації і життєвого успіху.

2.4. Головне завдання і результати навчання

Міністерство освіти і науки України активно впроваджує сучасну концепцію ефективного навчання здорового способу життя і безпечної життєдіяльності учнів на засадах розвитку життєвих та спеціальних навичок.

Цю концепцію рекомендують Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), Дитячий Фонд Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ), МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД». Навчання поведінкових навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і розвитку, проголошено МОН України головним завданням предмета «Основи здоров'я».

Відповідно, *результатом* навчання має стати «пакет» життєвих цінностей, соціально-психологічних компетентностей і спеціальних навичок, які допоможуть учням вести здоровий і продуктивний спосіб життя. Набуті у процесі навчання життєві навички сприяють підвищенню навчальних досягнень учнів, полегшують їхню соціальну адаптацію, допомагають адекватно сприймати себе і оточення, навчають налагоджувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, розв'язувати проблеми і керувати стресами.

Ці навички дадуть змогу молодим людям ефективно відповідати на виклики і розв'язувати проблеми щоденного життя, підтримувати високий рівень емоційного благополуччя, у майбутньому підвищать їхню конкурентоспроможність на ринку праці.

Повний перелік життєвих навичок наведено у *Додатку 1.1*.

2.5. Рекомендації МОН України

Головні рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» зводяться до того, що:

- конкретним результатом навчання учнів є розвиток їхніх життєвих (психосоціальних) навичок;
- знання та уміння — необхідна, але недостатня умова формування життєвих навичок. З огляду на це вчитель має приділяти особливу увагу сприйняттю учнями позитивних цінностей і виробленню адекватних ставлень;
- навички формуються в діяльності. Отже, у процесі викладання предмета треба широко застосовувати інтерактивні методи навчання;
- школа має приділяти особливу увагу розбудові партнерства з батьками учнів і позашкільними закладами.

2.6. Нормативно-правові засади

Нормативно-правовими документами, що визначають вимоги до загальноосвітньої підготовки учнів, встановлюють обов'язковість предмета і кількість годин на його вивчення, розкривають зміст і результати навчання, а також містять рекомендації щодо його викладання, є:

- Державний стандарт базової і повної середньої освіти, затверджений Постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року;
- Типові навчальні плани загальноосвітніх навчальних закладів (основна школа у структурі 12-річної), затверджені Наказом МОН України № 132 від 23 лютого 2004 року;
- Навчальна програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (5-й клас, 12-річна школа);
- Методичні рекомендації МОН України щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» у 5—6-х класах загальноосвітніх навчальних закладів.

Повний текст цих документів можна знайти в офіційних публікаціях, на офіційній інтернет-сторінці Міністерства освіти і науки України (www.mon.gov.ua), а також на компакт-диску, що входить до навчально-методичного комплекту.

Додаток І.1

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, СПРИЯТЛИВІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю (міжперсональні навички)	Навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички)	
	Когнітивні (інтелектуальні) навички	Емоційно-вольові навички
1. Навички ефективного спілкування · активне слухання · уміння чітко висловити свою думку · уміння відкрито висловлювати свої почуття без тривоги і звинувачень · володіння «мовою жестів» · адекватна реакція на критику · уміння попросити про послугу, допомогу **2. Навички співпереживання** · здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей · уміння висловити це розуміння · уміння надати підтримку і допомогу **3. Навички розв'язання конфліктів** · здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів · уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності · уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів **4. Навички протидії соціальному тиску (упевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, протидії дискримінації)** · навички упевненої поведінки · уміння відстоювати свою позицію · уміння долати сором'язливість · уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій · протидія дискримінації **5. Навички групової роботи і адвокації** · уміння бути членом команди, працювати на результат · уміння висловити повагу до внеску інших осіб · сприйняття різних стилів поведінки · лідерські навички · навички впливу і переконливості · навички встановлення контактів і мотивування	**1. Самоусвідомлення і самооцінки** · здатність усвідомити свою унікальність · позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив · здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, переваги і недоліки · здатність адекватно сприймати оцінки інших людей · здатність усвідомити свої права, потреби, цінності і пріоритети · постановка життєвої мети **2. Аналізу проблем і прийняття рішень** · уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення · уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела · здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання проблеми · уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе й інших · уміння оцінити реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості і життєві обставини · здатність обрати оптимальне рішення **3. Критичного мислення** · уміння відрізняти факти від міфів, стереотипів і особистих уявлень · аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають · аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації	**1. Навички самоконтролю** · контроль проявів гніву · уміння долати тривогу · уміння переживати невдачі · уміння справлятися з горем, втратою, травмою, насиллям **2. Керування стресами** · планування часу · позитивне мислення · методи релаксації **3. Мотивація успіху і гартування волі** · віра в те, що ти — господар свого життя · налаштованість на успіх · здатність концентруватися на досягненні мети · розвиток наполегливості та працелюбності

3. Досвід впровадження

3.1. Зворотний зв'язок за результатами викладання основ здоров'я у 5-му класі

У 2005—2006 навчальному році в школах України з'явилися перші підручники з базового предмета, розраховані для викладання за тренінговими методиками.

Минув рік. Час підводити перші підсумки, радіти успіхам, аналізувати проблеми і разом шукати шляхи їх подолання.

З ініціативи Дніпропетровського інституту післядипломної педагогічної освіти наприкінці навчального року декілька вчителів підготували свої звіти, а також відгуки батьків та учнів щодо предмета «Основи здоров'я», тренінгових методик і навчально-методичного комплекту.

Учителі, які прислали свої звіти, є тренерами проекту «Школа проти СНІДу» і безумовними прихильниками тренінгових методик. Однак так було не завжди. Ще два—три роки тому вони самі вперше відвідали тренінг, потім ризикнули спробувати — і дійсність перевершила їхні сподівання.

Серед них є вчителі, різні за віком і темпераментом. Артистична Вікторія Савченко, серйозна і відповідальна Антоніна Латиш, доброзичлива Наталія Сотнікова, душевна Алла Рябова, активна і творча Лариса Савчук. Кожна з них знайшла в нових методиках щось особливе для себе. Так відбувається з усіма, хто спробував їх на практиці.

Після короткого адаптаційного періоду вчитель розуміє, що:

- тренінгові методи реально працюють, діти засвоюють програму значно швидше й ефективніше, ніж під час традиційних уроків;
- тренінги дуже подобаються дітям, вони з охотою відвідують їх і обожнюють вчителя, який дарує їм цю можливість;
- батьки задоволені й нерідко приходять до школи, щоб подякувати вчителю;
- учитель отримує набагато більше задоволення від своєї праці, зростає його авторитет серед колег, він усвідомлює важливість своєї місії.

Нижче наводимо фрагменти поданих звітів, зберігаючи стиль і мову оригіналу. З них можна зробити висновок про ставлення до предмета вчителів, батьків та учнів, а також окреслити деякі проблеми, з якими вчителі зіткнулися на практиці, та досвід їх подолання.

Звертаємося до всіх учителів основ здоров'я, які працюють за тренінговими методиками, з проханням: наступного року надсилайте на адресу видавництва свої відгуки і відгуки ваших учнів та їхніх батьків. Ми опублікуємо фотоматеріали з ваших тренінгів, а також деякі учнівські роботи.

Адреса видавництва: 01034, м. Київ, вул. Ярославів вал, 14-Г, НМЦ «Алатон».

3.1.1. Криворізька ЗСШ № 130

Латиш А. А.,
вчитель основ здоров'я, ОБЖ,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Антоніна Анатоліївна вже кілька років працює за проектом «Школа проти СНІДу», викладає ОБЖ і основи здоров'я за тренінговими методиками. До її рекомендацій варто прислухатися передусім тому, що вона успішно працює у надскладних умовах — 35 учнів у класі за відсутності тренінгового кабінету.

Тому коли чуєш, що в школі немає умов для проведення тренінгів, згадується народна мудрість: «Хто хоче, шукає можливостей, а хто не хоче — виправдань».

Звіт тренера

У 2005–2006 навчальному році вперше у п'ятих класах було запроваджено предмет «Основи здоров'я». Структура та завдання предмета, враховуючи, що Дніпропетровська область працює над проблемою: «Розвиток інноваційної особистості», націлює вчителя на використання під час проведення уроку інтерактивних методик.

Інколи можна почути думку, що проводити уроки у формі тренінгу неможливо, тому що тренінг мусить тривати не менше двох годин. Мій досвід свідчить, що це не відповідає дійсності. Можна провести тренінг і за 45 хвилин, треба просто оволодіти певними методиками.

Звісно, у вчителя, який тільки починає працювати, можуть виникнути деякі труднощі, але їх не треба боятися, бо згодом все стане на свої місця.

Перша трудність полягає в тому, що спочатку, коли діти ще не знайомі з тренінговою методикою, такі етапи тренінгу, як «знайомство» та «очікування», потребують багато часу. Варто присвятити декілька уроків для відпрацювання цих етапів, щоб діти навчилися висловлюватись лаконічно.

Друга трудність — при виконанні завдань основної частини тренінгу, де учні безпосередньо оволодівають знаннями, діти не орієнтуються в часі й часто не вкладаються у час, відведений учителем. Щоб навчити їх опрацьовувати новий матеріал продуктивно і швидко, я з числа дітей призначала когось, хто виконував роль годинника. Він нагадував учням, скільки часу залишилося для виконання завдання.

Третя трудність — постійний гамір на уроці під час виконання завдань у групі, тому що діти весь час намагаються одне одного перекричати. Але з часом вони набувають навичок культурного спілкування, і ця проблема зникає.

Четверта трудність — велика кількість дітей у класах. Якщо оптимальна група для проведення тренінгу — 15–20 осіб, то в класах реально присутні 30–35 дітей. Щоб зекономити час у таких великих класах, я виносила на домашнє завдання такі форми роботи, як рольові ігри, створення плакатів, реклам, антиреклам тощо. Діти опрацьовували вдома певну проблему, а на уроці кожна група презентувала свою роботу.

Ще одна технічна проблема, яка виникла у мене, тому що школа, в якій я працюю, переповнена — учні навчаються у дві зміни, немає кабінетної системи і класу для тренінгів.

Щоб розв'язати цю проблему, я приходила в клас на перерві й з дітьми швидко переобладнувала його так, як треба було для уроку.

Усі ці проблеми, коли є бажання, можна розв'язати. Зате результат, який я побачила наприкінці навчального року, перевершив мої сподівання. Основи здоров'я стали улюбленим предметом дітей. Те, що їм не треба було цілий урок сидіти за партами, вони мали можливість рухатись, спілкуватись, разом, практично набувати знання, мало наслідком те, що учні здружились, відкрили одне в одному те, про що навіть не здогадувались, хоча були знайомі вже чотири роки.

Діти навчились отримувати реальні знання на практиці, розвинули здатність логічно мислити, вміло висловлювати свої думки. Я можу впевнено стверджувати, що діти набули навичок здорового способу життя, які допоможуть їм зберегти життя і здоров'я, прийняти виважене рішення в надзвичайній ситуації, сказати «Ні» небажаній пропозиції.

Звісно, що такого результату я змогла досягти тільки завдяки тому, що моїми порадниками були підручник Т. Воронцової, В. Пономаренка «Основи здоров'я» та методичний посібник цих авторів. Автори вміло, з любов'ю до дітей висвітлили кожну тему програми. Розроблені ними завдання, кростести, блок-схеми, малюнки викликали захоплення не тільки у дітей, а й у їхніх батьків. Батьки з цікавістю допомагали дітям опановувати цей предмет.

Спілкуючись з батьками, я почула від них багато позитивних відгуків. Усі сходились на думці, що внаслідок вивчення основ здоров'я шляхом тренінгу діти стали більш комунікабельними, спокійними, навчилися аналізувати події і вчинки, навіть дають поради батькам щодо збереження здоров'я. Деякі учні позбулися шкідливих звичок (один хлопчик кинув палити).

Думаю, що діти в майбутньому подякують нам за ті знання, які вони отримали, вивчаючи основи здоров'я.

А взагалі, майбутнє нашої освіти — це тренінгові, інноваційні технології, що поступово будуть запроваджуватись і в інші предмети.

Пишуть батьки

Відгук на підручник для 5 класу
«Основи здоров'я»
(автори Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, І. А. Репік)

Від імені багатьох батьків класу та особисто від себе висловлюю подяку авторам книги «Основи здоров'я» за те, що вони доступною мовою та цікавим змістом змогли привернути увагу наших дітей, зворушити їхні душі і серця, розвинути потяг до таких важливих життєвих знань.

Мій Діма часто читає цей підручник навіть тоді, коли йому не треба готуватись до даного уроку. Він став більш відповідальним, почав цікавитися додатковою літературою, ходить до бібліотеки, звертає увагу на поведінку та вчинки однолітків і навіть дорослих. Звичайно, в цьому і велика заслуга вчителя Латиш А. А., яка вміло, цікаво, нестандартно проводить уроки основ здоров'я.

Дуже важливо, що підручник розроблено з урахуванням вікових особливостей дітей. Його розділи охоплюють

основні напрями їх життєдіяльності, їхні потреби та проблеми. Автори ставили завдання навчити дітей здорового способу життя, і це їм вдалося.

Ми з чоловіком самі дуже захопилися цим предметом. Коли наш Дмитрик готувався до уроків, ми разом з ним з цікавістю розгадували блок-схеми та крос-тести, яких багато в підручнику. Ми нібито повернулися у своє дитинство. Дуже жалкуємо, що раніше не було таких книжок, а особливо — такого предмета.

Я думаю, що якби я свого часу мала такий підручник, то, мабуть, змогла б уникнути багатьох проблем у своєму житті.

Підручник не тільки дає дітям ґрунтовні знання щодо здоров'я, а й допомагає адаптуватися до складного переходу від початкової школи до старшої.

Уроки основ здоров'я допомогли моїй дитині стати більш впевненою, відвертою. Тепер син розповідає нам про всі свої проблеми. Ми обговорюємо їх, знаходимо рішення. Дмитро і мені дає поради, які видаються мені дуже доцільними.

Велике спасибі авторам! Чекаємо таких гарних підручників для наступних класів!

З повагою,
Білокрис Ірина Володимирівна,
мама учня 5-А класу
Гурія Дмитра.
КЗШ № 130, м. Кривий Ріг

Пишуть учні

Основи здоров'я — мій улюблений урок, тому що на ньому завжди весело. Особливо подобаються руханки. На першому уроці ми придумали правила, яких дотримувалися протягом року. Найбільше мені подобається правило, яке називається «фант»: якщо хтось порушував наші правила, повинен був заспівати пісню, щось розповісти або затанцювати.

Добре, що в нашому підручнику є крос-тести і блок-схеми — цікаві ігри, які навчили мене поводитися в різних складних ситуаціях. Коли я готувалася до уроку, мої тато й мама завжди разом зі мною грали у ці ігри.

Тема «Як стати відмінником» взагалі змінила моє життя. Я зрозуміла, що можу вчитися значно краще. Я почала тренувати пам'ять, як радять автори підручника, і незабаром мої оцінки з біології, історії, математики стали вищими.

Велике спасибі авторам за чудову книжку, а вчительці Антоніні Анатоліївні — за цікаві уроки!

Бур'янова Галина,
учениця 5-Г класу

…Тема «Постава і здоров'я» допомогла мені одужати від сколіозу. У книзі було написано, які треба виконувати вправи і як.

Тема «Спілкування з однолітками» допомогла мені знайти спільну мову з друзями.

Спасибі! Я хочу, щоб ви ще видали для 6-го класу таку саму книжку!

Хватова Олександра,
учениця 5-Г класу

Підручник «Основи здоров'я» — класний! Гарні малюнки, блок-схеми, крос-тести, експерименти зробили наші уроки яскравими, веселими. Для мене — це найулюбленіший урок, не треба весь час сидіти за партами, можна рухатися, спілкуватись.

Я тепер маю друзів, бо зрозумів: щоб встановлювати і підтримувати дружні стосунки, треба самому навчитися дружити.

Спасибі авторам за гарні підручники! Дуже хотілося б мати такі підручники для 6-го класу. Напишіть такі підручники з усіх предметів. Спасибі!

Савранський Володимир,
учень 5-А класу

Привіт! Мене звати Марія. Мені 10 років, я навчаюсь у 5 класі.

Серед підручників мені найбільше сподобалась книжка «Основи здоров'я». Вона вчить нас правильно поводитися вдома і надворі, загартовуватися, щоб не захворіти. А також як займатися спортом, організовувати свій час, тренувати пам'ять.

Я вважаю, що діти, прочитавши цей підручник, зможуть як слід організувати своє життя і обрати в ньому правильну стежину.

Наркотикам — «НІ!». Алкоголю — «НІ!». Палінню — «НІ!».

Демида Марія,
учениця 5-Г класу

У мене був друг, який змушував мене робити те, що йому хотілося. Якщо я цього не робив, він або бив мене, або переставав зі мною розмовляти.

На уроках основ здоров'я я дізнався, що поведінка мого друга називається агресивною, а моя — пасивною. Мені стало відомо, що пасивні діти частіше стають жертвами шахраїв, призвичаюються до алкоголю, тютюну, наркотиків. Я зрозумів, що мушу змінити своє життя.

Тепер я намагаюсь поводитися більш впевнено, вже не товаришую з тим хлопцем, який мене принижував. У мене з'явилися друзі, які поважають мене, а я поважаю їх.

Козіков Віктор,
учень 5-Г класу





3.1.2. Петропавлівська ЗСШ № 2, Дніпропетровська область

Рябова А. І.,
вчитель основ здоров'я, ОБЖ,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Алла Іванівна — людина щедрої душі. Вона створила навколо себе особливу атмосферу — любові, довіри і взаємної підтримки. Тому не дивно, що до неї тягнуться діти й дорослі.

Лист тренера

Добрий день, Таню й Володю!

З найкращими побажаннями до вас Алла Рябова з смт Петропавлівка Дніпропетровської області.

У 2005—2006 навчальному році в нашій Петропавлівській ЗСШ № 2 оволодівали знаннями і навичками здорового способу життя 52 учні п'ятого класу. Уроки основ здоров'я проходили у формі тренінгів.

Дітям ДУЖЕ подобається. Вони навіть запитували, хто вигадав такі заняття. І мені ці методи припали до серця.

Одного разу мене заміняли. Урок проводила завуч школи, й діти одразу звернули увагу та висловили свою думку, що основи здоров'я слід проводити у формі тренінгу. Завуч була здивована тим, що діти, по-перше, не побоялися висловитися, а по-друге, дуже толерантно розказали, що і як ми робили.

Дітям подобаються підручники, а особливо зошити: не треба багато писати, а вся потрібна інформація є і в підручнику, і в зошиті.

Вони також вдячні за те, що ви навчили мене цієї методики. Бачили б ви їхню реакцію, коли я прийшла в клас першого квітня і сказала, що сьогодні урок відміняється. Була пауза, тиша, надуті губи, невдоволення, хтось під носа щось бурчав, хтось пирхав. Я не могла стриматись і сказала, що пожартувала, адже сьогодні — День сміху. Сміху було багато, а ще — гучних оплесків і радісних усмішок. А як вони працювали цього дня!!!

Батькам теж подобається тренінгова методика. У вересні я провела батьківські збори, і вони зрозуміли, що це — саме те, що потрібно їхнім дітям. Згодом багато батьків говорили, що діти розповідають їм про кожний тренінг з основ здоров'я.

Я вдячна вам за те, що своєю творчою працею ви надихаєте і мене творити. Я творю, і це подобається дітям. А що ще потрібно вчителю, коли його по-справжньому чекають діти і радіють зустрічі з ним?!

Величезне спасибі за підтримку, науку, допомогу нашій кафедрі культури здоров'я, особливо видатній особистості Вірі Валентинівні Морозовій і неповторній Ларисі Василівні Лавровій.

Пишуть батьки

Уперше в Петропавлівській ЗСШ № 2 було проведено батьківські збори у формі тренінгу. Інноваційна форма, запропонована досвідченим фахівцем з предмета «Основи здоров'я» Рябовою Аллою Іванівною, нам, батькам, дуже сподобалась.

Ми, дорослі люди, за допомогою інтерактивних форм і методів, які використовувала вчителька під час зборів, змогли глибше пізнати себе, розкрити свої можливості, були охоплені єдиним прагненням — згуртуватися, утворити батьківський колектив! Форми спілкування допомогли нам зрозуміти одне одного, знайти друзів і однодумців.

Проблема адаптації дітей у 5-му класі та шляхи подолання цієї проблеми було розкрито у виступі тренера. Це допомогло мені особисто у подоланні кризи, пов'язаної з переходом мого сина з початкової ланки до середньої.

Я щира шанувальниця тренінгової системи, яку втілює в життя нашої школи вчитель вищої категорії Рябова А. І. Бажаю Аллі Іванівні здоров'я, натхнення і вагомих результатів її праці.

З повагою,
Макушкіна І. А.

Пишуть учні

Я обожнюю цей урок тому, що на ньому можна відпочити, пограти в різні ігри, дізнатися багато нового — корисного і цікавого.

Мені подобається моя вчителька — Алла Іванівна. Вона добра та співчутлива, я її дуже поважаю. Я думаю, що її уроки-тренінги з основ здоров'я допоможуть багатьом людям, бо мені вони вже допомогли. Я більше рухаюся, не вживаю алкоголю і не палю цигарок.

До побачення, Алло Іванівно. Спасибі за те, що ви у нас є!

Учень 5-Б класу

Мій улюблений предмет — основи здоров'я, тому що він приносить багато користі і задоволення.

Завдяки цьому уроку ми знаємо все, що нас стосується. Наприклад, як переходити дорогу, як поводитися на річці, як змусити себе вчитися.

На цьому уроці ми граємо в цікаві ігри, і кожен тренінг — особливий. Ось чому мені подобається цей урок.

Карпова Юлія,
учениця 5-го класу



3.1.3. Дніпропетровська багатопрофільна гімназія № 99

Сотнікова Н. О.,
вчитель основ здоров'я, валеології,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Наталія Олександрівна почала викладання основ здоров'я одразу в чотирьох п'ятих класах. Навчанням було охоплено 118 учнів.

Отчет тренера

Полученные учебник и тетрадь для учащихся соответствуют Госстандарту и программе МОН Украины.

Задания отличаются разнообразием, интересной формой подачи материала, помогают выявить первичные навыки и компетентность учащихся и направить их на дальнейшее осознанное развитие.

Учебник интересно и красочно оформлен, удачно составлены кросс-тесты. Словарик в тетради помогал ребятам выделять и заучивать основные термины.

Разнообразие подачи учебного материала способствовало развитию нестандартного мышления, нахождению неожиданных интересных выходов из экстремальных ситуаций, прослеживалась личная ответственность за принимаемые решения.

Материалы учебника вызвали интерес и обсуждались детьми не только на уроках, но и дома с друзьями, родителями. Они вызвали интерес и у старшеклассников.

Формированию умений и навыков помогали методы командной работы, которые на первых занятиях требовали усилий со стороны тренера, так как главная проблема современных пятиклассников — неумение слушать других, что указывает на достаточно низкий уровень культуры общения. Но к окончанию учебного года появилась тенденция к улучшению навыков общения, реже стали возникать конфликтные ситуации, наметилось «потепление» в отношениях с одноклассниками.

Самыми важными, на мой взгляд, являются пока еще слабые, но видимые результаты в формировании ответственного поведения, осознание причастности к обществу, его проблемам и успехам, видение себя членом команды под названием «Социум».

Пособие для учителя помогло мне в подготовке и проведении тренингов. Тщательная, методически обоснованная подводка к темам, подбор интересных и поучительных историй способствуют формированию позитивных установок учащихся, жизненно важных умений и навыков.

Комплект полностью соответствует интерактивным технологиям обучения. Его материалы использовалось мной не только для пятиклассников, но и на уроках валеологии в 7-х классах, а также на внеклассных мероприятиях и родительских собраниях.

Точно выверенная научная концепция формирования навыков помогает

не только ученикам, но и их родителям задуматься о приоритетах своей жизни. Она помогает и учителю упорядочить собственные жизненные ценности и личностные качества, приобрести новые умения. И, что не менее важно, дает возможность учителю обрести уверенность в значимости своей миссии.

Пишут родители

Очень интересный и необходимый учебник. Все темы, изложенные в нем, помогают детям правильно вести себя, уважительно относиться к окружающим, усвоить жизненные навыки, которые пригодятся им в будущем.

Очень важно, что дети учатся правильно ориентироваться в опасных ситуациях. Надеюсь, в дальнейшем, в следующих классах, мы продолжим изучение данного предмета.

Эта книга — большой помощник в воспитании наших детей как культурных, собранных, в общем, достойных граждан Украины.

Крива Ю. Е.,
мама ученицы 5-го класса

Пишут дети

Мне очень понравился учебник, хоть он и на украинском языке. Все темы очень важны и интересны, особенно мне понравились красочные картинки и мини-комиксы.

Родителям учебник тоже понравился. Мы с мамой каждый вечер его изучали, и это было очень интересно.

Мой папа не сторонник, а даже враг украинского языка, но он говорит, что информация подобрана очень тщательно. И вообще, мне и родителям учебник понравился. Может, для русскоязычных школ вы напишете учебник на русском?

Ученица 5-го класса







3.1.4. Дніпропетровський НВК № 33

Савченко В. О.,
вчитель основ здоров'я,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Вікторія Олександрівна — улюблена вчителька дітей і батьків. Вона активно впроваджує тренінгові технології у своєму навчальному закладі і має в цьому всебічну підтримку з боку директора школи — Полєвікової Наталії Іванівни.

Звіт учителя

Освіта XXI століття — освіта для людини. Сучасну європейську шкільну освіту неможливо уявити без стимулювання та розвитку життєвих позицій учнів, спрямованих на здоровий спосіб життя. А життєві позиції слід виробляти змалку.

Предмет «Основи здоров'я» був запроваджений у 5-х класах у 2005—2006 навчальному році. Учні працювали за підручником і зошитами авторів Т. Воронцової і В. Пономаренка.

Уроки проводились у формі тренінгів. Ефективність тренінгів полягає в тому, що п'ятикласники не тільки отримували інформацію, а й мали змогу поділитися зі своїми друзями власними знаннями та прикладами з життя. Учні зрозуміли важливість своєї позиції.

На першому тренінгу дітей зацікавило те, що уроки будуть незвичайні і проходитимуть у колі. Ще ми виробили правила, яких учні дотримувалися цілий рік, і виготовили плакат «Портрет мого класу», який також висів у класі протягом року. Заходячи до класу, діти завжди зверталися до «Портрета класу» — «Це намалював я». А ще — усі правила, які виробили учні, ми записали у зошит різнокольоровими маркерами. Дуже цікавою була квітка «Складових здоров'я». А коли розглядали небезпечні ситуації, скільки було прикладів! Сподіваюсь, що учні навчилися, як треба діяти, коли вдома нікого немає або виникла пожежа, як треба переходити вулицю. Все це було відпрацьовано в групах, учнями були розроблені і показані міні-вистави.

У нас в НВК є автоклас, де розміщені дорожні знаки. Працюючи над темою «Ти — пішохід», ми ходили до автокласу і там відпрацювали усі знаки, потім учні замалювали їх і самі розробили «пам'ятки пішоходу», які подарували учням початкової школи.

Цікавими і корисними були тренінги з розділу підручника «Пожежна безпека в школі і вдома». Коли показували, як треба діяти, можна було сприйняти це насправді. Учні дійсно перейнялися важливістю цієї теми, малювали телевізор у полум'ї, евакуювалися з приміщення школи, а вдома всі замалювали схеми евакуації з оселі.

На тренінгу «Планування часу» саме часу нам не вистачило, бо дуже довго розробляли режим робочого та вихідного дня. І дійсно, мало хто з дітей відчував час: під час виконання вправи «Відчуття часу» тільки два учні розплющили очі через хвилину.

Найважливішою для учнів була тема: «Хочеш добре вчитися — загартовуйся». Діти з великим задоволенням розповідали, як вони чи їхні батьки загартовуються, а потім демонстрували плакати, як можна загартовуватися, і поради до них.

Після теми «Домашнє завдання» деякі діти змінили рюкзаки, тому що не хочуть псувати свою поставу, і батьки були дуже вдячні за те, що так доступно можна пояснити це дітям.

Тренінги, що проводилися за темою «Серед людей», розвивали в учнів навички ефективного спілкування: уміння слухати, чітко висловлювати свою думку, відкрито виражати свої почуття, адекватно реагувати на критику.

Проблема захисту прав дітей — одна з найгостріших у нашому суспільстві. Майже третина учнів взагалі не знає про існування законів, що їх захищають. Дітям бракує елементарної обізнаності у сфері своїх прав і обов'язків. Тому дуже добре, що ця тема розглядається у 5-му класі.

Батькам і учням дуже сподобався цей предмет, а за підручник усі були вдячні, тому що він доступний і корисний не тільки для учнів, а й для батьків. Ми й надалі хочемо працювати за цими підручниками і зошитами.

Пишуть батьки

В этом учебном году наши пятиклассники изучали новый предмет «Основы здоровья». Из любопытства открыла дома учебник и была приятно удивлена: учебник красочный, материал изложен в доступной для пятиклассников форме. Этот учебник может быть не только любимым у детей, но он, я думаю, будет настольной книгой и для родителей.

И еще нас приятно удивила форма проведения уроков. Что может быть лучше доверительного диалога!

Мама Маши Хорольской,
ученицы 5-Б класса

Наша дочь с большим удовольствием ходит на тренинги, которые ведет Виктория Александровна по предмету «Основы здоровья».

На тренингах они и обучаются, и играют, и обсуждают важные вопросы, касающиеся здоровья. А главное, что это помогает им в жизни.

После каждого тренинга дочь, придя домой, сразу берет в руки тетрадь и начинает заполнять. После того как составила свой режим дня, спать начала ложиться в $21^{\underline{00}}$. Поменяла портфель, потому что тот был с узкими шлейками.

А учебник мы с мужем сами весь прочли, сколько оказалось там полезной информации! Мы даже сами у себя определяли, какое у нас полушарие мозга более активное.

Очень понравился параграф «Уверенное поведение», ведь это действительно важно в наше время быть уверенным в себе, четко выражать свои мысли, а не проявлять сразу агрессию.

Спасибо нашей гимназии за внедрение этого предмета!

Полишко Е. Б.,
мама ученицы 5-го класса

Пишуть учні

Основи здоров'я — це один з найголовніших предметів у кожному навчальному закладі. Завдяки йому в дітей розвивається фантазія, мислення.

Для уроку в нас є правила, які ми повинні виконувати. Вчити різні теми

нам вдається з легкістю і веселістю. Уроки, які ми проводимо як тренінги, корисні своєю різноманітністю.

Вчитель, який робить для нас усе, щоб ми не забули теми, — просто гарна людина. Наприклад, коли ми вивчаємо тему, то не просто читаємо, а проводимо ігри, малюємо малюнки до цієї теми. Я думаю, що цей предмет повинні вивчати всі!

Черевко Дар'я,
учениця 5-го класу

Я обожнюю предмет «Основи здоров'я». Він мені подобається не тому, що ми мало пишемо, а тому, що багато розмовляємо один з одним.

Урок ми починаємо з того, що сідаємо в коло і кажемо: «Привіт! Мене звуть…, моє хобі — це…» або «… вільний час я проводжу…». Так багато можна дізнатися про своїх однокласників.

Потім ми розглядаємо нову тему, об'єднуємося у 3—4 групи і малюємо плакат, пишемо основні правила, готуємо сценку на задану тему і виступаємо.

Осипчук Дмитро,
учень 5-го класу











Робота учнів 5-го класу НВК № 33, м. Дніпропетровськ

3.1.5. Дніпропетровська ЗСШ № 87

Савчук Лариса Володимирівна,
заступник директора, вчитель основ здоров'я,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Лариса Володимирівна організувала у своїй школі навчання за методом «рівний — рівному».

Підготовлені волонтери проводять тренінги для своїх однолітків та учнів молодших класів.

Пишуть учні

«Коли я спілкуюся зі своїми друзями, розумію, що знаю більше, тому що більшість моїх однолітків вперше чують про предмет «Основи здоров'я». Кажуть, що чути про уроки здоров'я — незвично.

Тоді я з великим задоволенням починаю розповідати про улюбленого вчителя, чудові підручники, захоплюючі уроки: «Як стати відмінником», «Ти — особливий», «Правила людських стосунків» та багато інших.

Завдяки їм я навчився бути впевненим у собі, не боятися небезпеки, поважати інших. Дуже дякую за можливість отримати такі корисні знання».

«У майбутньому я мрію стати президентом фірми, яку створю сам. Вже зараз я докладаю зусиль для досягнення своєї мети — стараюся добре вчитись у школі, вчусь працювати на комп'ютері, багато читаю.

А на уроках здоров'я — дуже цікавих, з хорошим вчителем — я зрозумів, що треба навчитися спілкуватись з людьми, моїми майбутніми колегами, клієнтами, адміністрацією.

Основне, що я запам'ятав на уроках здоров'я, — це «золоте правило»: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

«Найбільше на уроках основ здоров'я мені сподобалося працювати у групі, робити плакати, малювати малюнки. Весело було, коли ми грали в різні ігри. Я люблю, коли нам задають домашні завдання».

«Цього уроку я з нетерпінням чекаю щосереди».

«Найкраще було, коли нам задали писати реферати про стихійні лиха... Тепер я впевнена, що, зустрівшись із небезпекою, зможу перемогти її».

«Ми грали в різні ігри, і для всіх я стала більш цікавою. Коли ми працювали в групі, я дізналася багато нового про своїх друзів».

Пишуть батьки

Готуючи дитину до школи, довелося багато передивитися підручників, поспілкуватися з батьками майбутніх п'ятикласників інших шкіл. Піймала себе на думці, що мало говорять про новий предмет «Основи здоров'я».

Виявилося, що не в усіх школах навчають дітей того, що найнеобхідніше в подальшому житті людини.

Зрозуміла для себе, що здоров'я починається з того, що дитина має можливість не перевтомлюватися в школі, правильно використовувати вільний час.

Тепер, готуючи перелік шкільних предметів, на першому місці пишемо: «Основи здоров'я».




Лідер гурту
Савчук Ганна



Виготовлення пам'ятки «ВІЛ не передається»



Робота в групах



Гра «Защіпка»

3.2. Перепони у впровадженні ефективної профілактичної освіти

Чи знаєте ви, що існують два показники, за якими оцінюють якість превентивної освіти в усіх країнах? Це:

- кількість учителів, підготовлених для викладання на засадах життєвих навичок, які протягом останнього навчального року здійснювали таке викладання;
- кількість учнів, охоплених навчанням за такими програмами.

Україна взяла на себе зобов'язання впроваджувати ці ефективні педагогічні технології і звітувати за цими показниками. Вона включила їх до складу національних індикаторів.

Для виконання цих зобов'язань необхідно було:

- Розробити державні стандарти, програми і навчальні плани, що забезпечують впровадження освіти на засадах життєвих навичок.
- Забезпечити тренінги вчителів для викладання за цими методиками.
- Розробити якісні навчально-методичні матеріали.
- Забезпечити ними вчителів, учнів, а також батьків та інших учасників навчально-виховного процесу.

Частину цих зобов'язань Україна виконала:

1. Прийнято державні стандарти, в яких виділено освітню галузь «Здоров'я і фізична культура».
2. Розроблено навчальну програму предмета «Основи здоров'я», що проголошує своєю метою розвиток життєвих навичок.
3. Цей предмет включено до інваріантної частини типових навчальних планів.
4. За підтримки Міжнародного Альянсу з ВІЛ/СНІД в Україні розроблено комплекти навчально-методичної літератури для викладання основ здоров'я у 5-х і 6-х класах.
5. У 2005–2006 навчальному році близько 200 тисяч п'ятикласників забезпечено за державний кошт підручниками, орієнтованими на розвиток життєвих навичок.
6. Із липня 2005 до листопада 2006 року за підтримки Глобального Фонду боротьби з малярією, туберкульозом і ВІЛ/СНІДом в усіх регіонах України проведено тренінги вчителів основ здоров'я. Понад чотири тисячі педагогів підготовлено для викладання за новими методиками і забезпечено комплектами навчально-методичної літератури.

Здавалося б, процес пішов. Предмет почав розвиватися, в багатьох школах створено тренінгові кабінети. Однак на шляху впровадження передових технологій з'явилися нові перепони. Тендер на виготовлення підручників для 6-го класу якщо й не спинив, то суттєво загальмував цей процес і розчарував багатьох прихильників нових методів.

Адже підручник з цього комплекту, якому конкурсна комісія присудила перше місце з приміткою: «*Єдиний* підручник, орієнтований на розвиток життєвих навичок», взагалі не потрапив до шкіл за рахунок держбюджету.

Тепер учителі, які впроваджували сучасні ефективні методики, у наступні роки мають докладати неабияких зусиль, щоб продовжити розпочате.

3.2.1. Як діяти за відсутності підручників

Учителям, які продовжують викладати за новими методиками, радимо працювати з батьками і переконувати їх, що на здоров'ї дітей не варто заощаджувати.

У розділі 7 (с. 45 — 51) подано матеріали для проведення батьківських зборів, які допоможуть вам у цьому.

У будь-якому разі кожен учитель, який пройшов тренінги, має цей посібник, підручник і зошит. Цього достатньо для проведення тренінгів. Роздатковий матеріал для учнів можна виготовити на ксероксі.

3.2.2. Деякі інші проблеми у проведенні тренінгів

Педагогам, які лише починають викладати за тренінговими методиками, доводиться долати певні труднощі. Ось кілька відповідей на запитання обласних методистів і вчителів, що приїздили на семінар до Києва.

1. Деякі вчителі скаржаться, що після тренінгів учні приходять на їхні уроки надто збудженими. Чи можна цьому якось зарадити?

В якому настрої діти вийдуть після тренінгу, цілком залежить від вас. Якщо урок основ здоров'я — останній, його краще завершувати веселими рухливими вправами.

Якщо ж після цього в учнів ще є уроки, оберіть на завершення тренінгу вправу на релаксацію і стимулювання мозкової діяльності, наприклад таку, як «Спляча вісімка».

Цю та декілька інших подібних вправ наведено у частині ІІ цього посібника.

2. Я викладаю основи здоров'я у трьох п'ятих класах. Два класи чудово сприймають тренінгові методики, а в третьому зібралися діти, яким нічого не цікаво, вони нікого не поважають і не слухають. Як працювати з таким класом?

Таке іноді трапляється, передусім тоді, коли у школі на одній паралелі є кілька класів і деякі з них — спеціалізовані. Так, наприклад, до «А» класу набирають обдарованих дітей, до «Б» класу — дітей із забезпечених родин, а до «В» — тих, хто залишився. Тому в класі «Б» чи «В» можуть виникнути проблеми.

Але таким учням тренінги потрібні навіть більше, ніж тим, кому вони до вподоби. Головне ваше завдання — встановити контакт з групою. З огляду на це перші кілька уроків доцільно повністю присвятити так званим «криголамам» — наприклад, вправам «Бінго» чи «Калейдоскоп». Ці та декілька інших вправ на створення сприятливої психологічної атмосфери подано у частині ІІ цього посібника.

3. Через велику кількість учнів у класі не вистачає часу для виконання усіх запланованих тренінгових активностей.

Якщо в класі багато учнів, намагайтеся не проводити в загальному колі такі вправи, як знайомство чи зворотний зв'язок. Спочатку утворіть три або чотири групи, а потім дайте завдання в групах продовжити фразу або щось розказати про себе.

Запитання також ставте до груп. У такому разі кожен може висловити власну думку в своєму колі, а на загал слухайте тільки представників груп.

Окремі завдання можна задавати додому (не лише індивідуальні, а й за-

вдання групам). Як засвідчує практика, діти із задоволенням виконують їх удома чи в школі після уроків, а на тренінгу лише демонструють свою роботу.

Якщо ж вам усе-таки не вистачає часу, зосередьтесь на виконанні базових активностей. У цьому посібнику ми розділили основні і додаткові вправи, а для 5-го класу дійте на власний розсуд, використовуючи перелік пріоритетних життєвих навичок для кожної теми.

4. Як бути, коли в класі важкі столи, а п'ятикласники і шестикласники ще замалі, щоб переставляти їх?

Не завжди треба повністю прибирати столи. Можна зсунути їх по чотири і саджати дітей групами навколо них. Можна крайні ряди зсунути під стіни, а сісти навколо тих, що посередині, вивільнивши місце для руханок.

Однак радимо все-таки переконувати адміністрацію вашої школи у необхідності виділити клас для тренінгів. Тим паче, що для його обладнання потрібні лише стільці, кілька столів і маленька шафа.

А далі вже можна поступово удосконалювати його, наприклад так, як це зроблено в гімназії № 136, м. Дніпропетровськ (див. фото з наступної сторінки).

У такому кабінеті зручно проводити тренінги. Легкі столики можна компонувати для роботи в колі, в групах або поставити їх півколами під стіни, щоб вивільнити місце посередині кабінету.



Тренінги подобаються всім — школярам і студентам

Фото з Центру позашкільної роботи «Північне сяйво», м. Київ, Святошинський район

Тренінговий кабінет гімназії № 136, м. Дніпропетровськ

Куций Андрій Миколайович,
заступник директора з виховної роботи,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»
Письменний Валерій Борисович,
директор гімназії













4. Шостий клас: вікові особливості та пріоритетні завдання

4.1. Вікові особливості учнів 6-го класу

Цей вік характеризується початком інтенсивного розвитку особистості: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального (див. *Таблицю І.1*).

З віковими особливостями пов'язано виникнення переважної більшості проблем в учнів 6-го класу.

4.2. Актуальні проблеми шестикласників

4.2.1. Загальні проблеми

Втрата у частини учнів інтересу до навчання

На жаль, декому з учнів не вдається запобігти «зриву адаптації» при переході від початкової до основної школи. Дехто з шестикласників почувається розчарованим у своїй навчальній перспективі й шукає інших способів самоствердження, наприклад, у спорті або мистецтві. Однак деякі підлітки починають утверджуватися через агресію та інші прояви асоціальної поведінки.

Для запобігання негативним явищам треба підвищувати самооцінку підлітків, розвивати у них наполегливість і силу волі.

Зростання автономності

Учні-шестикласники дедалі більше часу проводять зі своїми однолітками. Вони багато подорожують з класом, ходять на природу з друзями, їздять на екскурсії, до літніх таборів. У них удвічі (порівняно з учнями четвертого класу) зростає ризик травмування (мал. 1).

У цей період важливо навчити дітей безпечної поведінки в автономних ситуаціях (у лісі, в полі, у горах, на воді). Підлітки із задоволенням вчать азбуку Морзе, способи повідомлення про своє місцезнаходження, як виживати у природних умовах, правила для велосипедистів тощо.

На жаль, програма з основ здоров'я, на відміну від програми предмета ОБЖ, яка діяла в попередні роки, не передбачає вивчення цієї тематики у достатньому обсязі.

Посилення негативного соціального впливу

Виникає необхідність розвитку навичок відмови та критичного мислення, зокрема щодо реклами нездорової їжі, тютюну, алкоголю. На часі впровадження програм профілактики тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

Проблеми у спілкуванні з друзями

Шестикласники спілкуються з друзями доволі багато часу (мал. 2). Тому батькам важливо знати, з ким товаришують їхні діти і чим займаються. Треба вчити їх правильно обирати друзів, застерігати від спілкування з небезпечними компаніями.

У тих, хто не потрапив до компанії, нерідко формується занижена самооцінка, вони почуваються самотніми.



Мал. 1. Результати соціологічного дослідження фізичного і морального здоров'я учнів Інформаційного центру моніторингу і оцінки превентивної освіти дітей та молоді, 2005 р.



Мал. 2. Результати соціологічного дослідження фізичного і морального здоров'я учнів Інформаційного центру моніторингу і оцінки превентивної освіти дітей та молоді, 2005 р.

Для них актуальним є розвиток навичок комунікації, подолання сором'язливості, упевненої поведінки, протидії агресії та насиллю.

Проблеми з батьками і вчителями

Для цього підліткового періоду характерний негативізм: діти в усьому не погоджуються з дорослими (передусім з батьками). Конфлікти найчастіше виникають з приводу одягу, навчання, домашньої роботи.

Дуже важливо вчити дітей асертивної поведінки, правильно висловлювати свої почуття, уникати конфліктогенів, конструктивно розв'язувати конфлікти.

4.2.2. Гендерні проблеми

Зазвичай дівчата у цьому віці розвиваються швидше за хлопців. А ті з них, у кого пубертатний період починається раніше, значно дорослішi на вигляд.

Вони нерідко потерпають не лише від однолітків, а й від дорослих, стають жертвами сексуальних домагань. Навіть у школі таку дівчинку можуть образити, звинувативши у надто сексуальному вигляді, якщо вона вдягнула взуття на підборах чи одяг, який їй пасує.

Учителям і батькам треба бути особливо делікатними з дівчатками, у яких статеве дозрівання починається раніше. Важливо розвивати у них навички розбудови самооцінки та вміння правильно висловлювати свої почуття.

У хлопців усе навпаки. Ті, в кого пубертатний період починається раніше, отримують несподівані переваги у зрості та фізичній силі, що цінується у підлітковому середовищі й викликає повагу в дорослих.

А хлопцям, які все ще на вигляд діти, доводиться докладати зусиль, щоб уникнути долі «цапа-відбувайла». Їм необхідна допомога у розбудові самооцінки, розвитку навичок упевненої поведінки, протидії агресії та насиллю.

4.2.3. Соціальні відмінності

Неабияку роль у тому, як відбувається процес дорослішання підлітка, відіграють місце його проживання і соціальний статус родини.

Сільські підлітки перебувають під сильнішим контролем дорослих. Вони постійно «на очах» батьків, родичів, сусідів. У селі збережено більше традицій, міцніші моральні устої.

Водночас у селах коло спілкування підлітків обмежене, вони частіше почуваються самотніми. Діти майже не мають доступу до високоякісної освіти та організованого дозвілля (спортивних секцій, гуртків тощо). Рівень матеріального добробуту сільських родин переважно нижчий, ніж міських. У багатьох селах немає сучасних засобів комунікації, зокрема телефонного зв'язку, в більшості сіл — доступу до Інтернету.

У селі деякі підлітки змушені багато працювати. Через це у них менше часу для навчання і відпочинку, що перешкоджає їх гармонійному розвитку.

Міські підлітки мають доступ до якіснішої освіти, більше часу для розваг і можливостей для організованого дозвілля. Але водночас у місті є набагато більше спокус, а в дітей — більше кишенькових грошей.

Якщо батьки не забезпечують належного контролю, підліток може почати відвідувати комп'ютерний клуб, потягнеться до ігрових автоматів чи до кіоска, де продають пиво і сигарети.

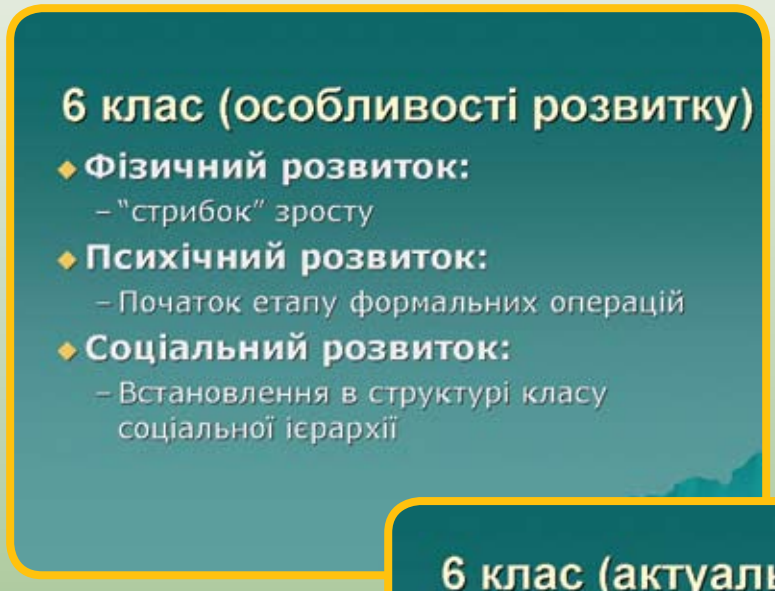
Міські підлітки більше ризикують потрапити під вплив небезпечних компаній. Якщо в них немає грошей, їх можуть залучати до протиправних дій.

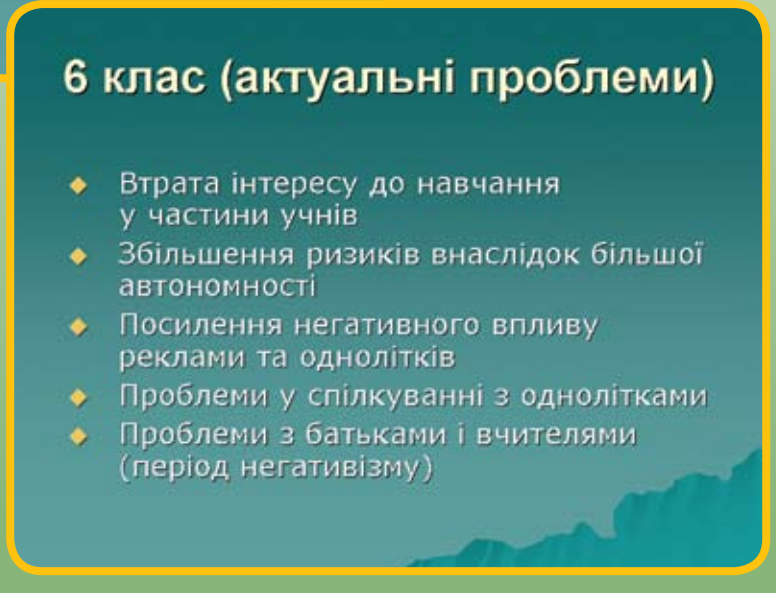
Підлітків із заможних родин у таких компаніях нерідко заохочують до вживання алкоголю і наркотиків.

4.3. Пріоритетні завдання

Пріоритетними навчальними завданнями предмета «Основи здоров'я» у 6-му класі є формування життєвих навичок (*Табл. І.1*):

- розбудови самооцінки;
- прийняття виважених рішень;
- відмови від небезпечних пропозицій;
- ефективного спілкування;
- самоконтролю;
- розв'язання конфліктів;
- уміння обирати друзів і компанію;
- протидії агресії та насиллю.





Рекомендуємо переглянути презентацію на компакт-диску: «Розвиток підлітка. Огляд теорій розвитку особистості».

Вікові особливості учнів 6-го класу

	Характеристика змін
Фізичний розвиток	У більшості шестикласників спостерігається швидкий ріст і різке збільшення маси тіла. Іноді це призводить до надмірної або недостатньої ваги, диспропорції між тулубом і кінцівками, порушення координації рухів. Починають функціонувати епокринові потові залози, виникають косметичні проблеми, у декого з дівчаток починається менструація
Інтелектуальний розвиток	Триває формування абстрактного мислення, хоча загалом зберігається потреба у цікавій, конкретній, актуальній інформації. Зростає здатність до розуміння наукової термінології, засвоєння значних обсягів текстової інформації. Здатність до синтезу абстрактних понять і моделей поведінки поки що обмежена, зате учні добре аналізують наведені ситуації, порівнюють їх, роблять висновки. Люблять проводити досліди, виконувати проекти
Розвиток емоційної сфери	Завершується період відносної емоційної стабільності. Підлітки починають реагувати емоційніше, дехто потерпає від різких перепадів настрою, депресій. Зростає рівень тривожності. Багатьох підлітків турбує проблема їхньої «нормальності», дехто переживає, що розвивається надто швидко, інші непокояться через затримку розвитку
Соціальний розвиток	Актуалізуються соціальні потреби підлітків: у належності до групи, в дружбі, визнанні серед однолітків. У структурі класу відбувається становлення соціальної ієрархії. Серед лідерів поки що залишаються учні, які добре вчаться, але починають завойовувати авторитет і ті, хто самоствержується через насилля, тютюнопаління, інші прояви асоціальної поведінки
Становлення моральної свідомості	Більшість шестикласників оцінюють себе та інших людей на основі соціальних норм, що існують у їхньому середовищі. Тому вони легко піддаються впливу комерційної реклами, фільмів, які не завжди пропагують загальнолюдські цінності

Таблиця І.1

та пріоритетні навчальні завдання

Пріоритетні навчальні завдання (формування знань, ставлень, життєвих і спеціальних навичок)	Параграф підручника / рекомендовані методи
• збалансоване харчування • рухова активність • особиста гігієна	§ 6. Продукти харчування і здоров'я § 7. Харчовий раціон § 8. Проблеми неправильного харчування § 9. Особиста гігієна
• уміння ретельно добирати інформацію • розвиток креативності (творчих здібностей) • урахування індивідуальних особливостей сприйняття і мислення	Застосування різних форм навчання: • обговорення в групах • інтерактивні ігри • аналіз історій і ситуацій • виконання проектів • тощо
• усвідомлення того, що зміни, які відбуваються у підлітковому віці, є природним явищем, і кожен має власний «календар змін» • уміння висловлювати свої почуття • навички самоконтролю • навички розбудови самооцінки	§ 4. Розвиток підлітка § 5. Самооцінка і здоров'я людини § 27. Стилі спілкування § 31. Як владнати конфлікт
• комунікації і подолання сором'язливості • розбудови стосунків • розв'язання конфліктів, самоконтролю • протидії агресії та насиллю • вибору друзів і компанії	§ 26. Спілкування і здоров'я § 27. Стилі спілкування § 28. Навички спілкування § 26. Стосунки і здоров'я § 30. Види і наслідки конфліктів § 31. Як владнати конфлікт § 32. Підліткові компанії
• розуміння особистих, сімейних і суспільних цінностей і стандартів • навички критичного мислення, прийняття виважених рішень, уміння розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм	§ 11. Вчимося приймати рішення § 14. Як розпізнати рекламні хитрощі § 15. Як протидіяти тиску однолітків

5. Навчально-методичне забезпечення для 6-го класу

5.1. Посібник для вчителя



Це видання, яке ви тримаєте в руках. Воно містить:

- досвід упровадження основ здоров'я на засадах життєвих навичок у 5-х класах;
- тренінгові вправи для використання на уроках;
- тематично-календарний план для викладання основ здоров'я за цим комплектом;
- опорні схеми уроків-тренінгів.

5.2. Підручник



Продовжує реалізацію концепції розвитку життєвих навичок, орієнтує на застосування інтерактивних методів навчання.

Знання і практичні навички учні здобувають у процесі їхньої продуктивної діяльності: під час ігор, обговорення ситуацій, мозкових штурмів, роботи в групах, розробки проектів.

Центральною тематикою підручника є профілактика тютюнопаління і вживання алкоголю в учнівському середовищі, а також розвиток необхідних життєвих навичок: розбудови самооцінки, прийняття рішень, відмови від небезпечних пропозицій тощо.

5.3. Зошит-практикум



Містить матеріали для уроків-тренінгів і вправи для домашніх завдань за підручником.

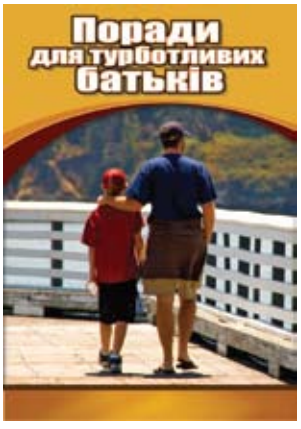
5.4. Компакт-диск для вчителя



Містить:

- матеріали для викладання основ здоров'я у 5—6-х класах;
- мультимедійні презентації у форматі Power Point українською та російською мовами;
- відеоматеріали: фрагменти педради і батьківських зборів у формі тренінгу, тренінг для залучення лідерів-волонтерів;
- програми підготовки вчителів та іншу корисну інформацію.

5.5. Посібник для батьків



Містить матеріали про психологічні особливості підлітків, поради щодо встановлення з ними довірливих стосунків, запобігання поведінковим проблемам і ризикам вживання психоактивних речовин.

5.6. Матеріали для позакласного читання



У 2006 році журнал «Барвінок» започаткував рубрику «Твоя школа розвитку і виживання». У ній уміщено матеріали, які заохочують дітей до розвитку важливих життєвих навичок.

5.7. Матеріали для оцінювання навчальних досягнень учнів



Це рекомендації і стандартизовані тести для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів, що навчаються за методикою розвитку життєвих навичок.

6. Підготовка вчителів

Попри те, що існує базовий комплект навчально-методичної літератури, педагогам, які починають викладати новий предмет, бажано підвищити свою кваліфікацію на спеціальних семінарах-тренінгах передусім тому, що:

1) викладання основ здоров'я базується на новій для України концепції розвитку життєвих навичок. Учителі потребують роз'яснення цієї концепції і необхідності її впровадження;

2) переважна більшість учителів не володіє практичними навичками застосування інтерактивних методик, які є невід'ємною складовою навчання на засадах розвитку життєвих навичок;

3) для досягнення вагомих результатів необхідно знати і використовувати ефективні методи розбудови партнерства з учнями, їхніми батьками, педагогічним колективом і громадою;

4) деякі проблеми, що розглядаються у контексті нового предмета (зокрема, профілактика ВІЛ/СНІДу та вживання психоактивних речовин), пов'язані з делікатними темами, розгляд яких потребує від педагога особливих навичок, як і співпраця у цьому контексті з батьками учнів.

У процесі навчання вчитель:

- отримає цілісне уявлення про концепцію навчання — базові ідеї, мету, основні завдання, принципи навчання, методи організації навчально-виховного процесу, координації дій його учасників і процедури оцінювання;
- отримає базову інформацію про вікові особливості, потреби і проблеми учнів;
- ознайомиться з методом навчання на засадах розвитку життєвих навичок;
- дізнається про результати дослідження, яке підтверджує роль життєвих навичок у моральному вихованні дитини (усвідомленні і сприйнятті нею загальнолюдських цінностей);
- оволодіє сучасними методиками інтерактивної групової роботи;
- спільно з іншими курсантами відпрацює базові тренінги;
- у разі успішного закінчення тренінгу отримає сертифікат педагога-тренера.

Підготовку вчителів здійснюють кваліфіковані педагоги і методисти на семінарах-тренінгах за 40-годинною програмою.

З питань організації тренінгу вчителів звертатися до регіональних методистів з предмета «Основи здоров'я».



7. Партнерство з батьками

7.1. Піклування про здоров'я дитини — спільне завдання школи і родини

Підтримка батьків у впровадженні основ здоров'я має важливе значення, оскільки за здоров'я дитини відповідає передусім її родина.

Вона відіграє важливу роль у формуванні ціннісних орієнтирів, засвоєнні морально-етичних норм, відпрацюванні моделей поведінки і прийнятті життєвих рішень своїх дітей.

Однак ситуація складається так, що й школа не може залишатися осторонь цієї проблеми. До того ж саме вона є ідеальним середовищем для профілактичних програм, мета яких — вплив на поведінку підлітків і молоді.

7.2. Чому участь батьків є важливою і як забезпечити їх підтримку

Залучення батьків до партнерства корисне як для самих учнів, так і для їхніх родин. Воно сприяє:

- інформуванню батьків, родини з питань здорового способу життя і безпечної поведінки;
- зростанню ролі батьків у процесі виховання дітей;
- підтримці педагогів, які впроваджують предмет, з боку родин;
- тіснішому контакту школи і родини;
- поліпшенню стосунків між дорослими і дітьми.

Наведені нижче рекомендації допоможуть вам порозумітися з батьками.

- На початку навчального року проведіть батьківські збори, на яких ознайомте батьків з метою і завданням нового предмета і тренінговими методами;
- Підготуйте для них інформацію про стан здоров'я дітей та молоді в Україні та вашому регіоні;
- Поясніть, як обговорювати уроки з дітьми і як допомогти їм відпрацювати навички відповідальної поведінки;
- У межах батьківського всеобучу проведіть тренінги: «Обережно: підлітковий вік!», «Як говорити з дитиною», «Як уберегти дитину від тютюну, алкоголю, наркотиків» тощо.

7.3. Як провести батьківські збори

До батьківських зборів треба ретельно підготуватися. Радимо провести їх у формі тренінгу. Це зворушує батьків, вони кажуть: «Ми ще ніколи не отримували такого задоволення від батьківських зборів», «Шкода, що нас так не вчили».

Вдало проведений тренінг з батьками допоможе вам розв'язати проблему забезпечення підручниками, зошитами, канцтоварами для тренінгів і облаштування кабінету основ здоров'я.

У *Додатку І.2* наведено орієнтовний план-сценарій батьківських зборів у формі тренінгу.

Додаток І.2

Сценарій батьківських зборів-тренінгу: «Життєві навички — ефективний метод профілактики поведінкових проблем підлітків і запорука якісної освіти»



Мета

Переконати батьків, що викладання основ здоров'я на засадах життєвих навичок — найефективніша модель формування умінь, важливих для захисту життя і здоров'я підлітків, їхньої успішної соціальної адаптації та досягнення життєвого успіху.



Завдання

- Ознайомити батьків з методикою розвитку життєвих навичок та інтерактивними формами навчання.
- Мотивувати їх до партнерства у реалізації зусиль і профілактики ризикованої поведінки учнів.



Тривалість

50 – 60 хвилин.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2 і А4, скотч (або цінники), стікери.
- Олівці, ручки, фломастери, маркери.
- Ніж, електроприлад з пошкодженою ізоляцією, десятигривнева купюра, пакетик з білим порошком, шприц, тюбик клею, пачка сигарет, пляшка пива, журнал з рекламою тютюну та алкоголю.



Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопії *Додатку І.4* для кожного учасника.
- Одну ксерокопію *Додатку І.3.*
- Плакат «Наші очікування».

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомити батьків, створити на тренінгу дружню атмосферу, позитивно налаштувати на роботу.

Батькам пропонують по черзі назвати себе і розказати про один вчинок їхнього сина або доньки, який їх здивував або зворушив.

Вправа «Правила групи»

Мета: ознайомити батьків з методами підтримання дисципліни на тренінгу.

Батькам пояснюють, що таке тренінг, і демонструють правила, за якими працюють учні.

Вправа «Виклики для молоді»

Мета: з'ясувати небезпеки, що загрожують підліткам і молоді в сучасному світі.

- Розкладіть у класі кілька предметів: ніж, електроприлад з пошкодженою ізоляцією, десятигривневу купюру, пакетик з невідомим білим порошком, шприц, тюбик клею, пачку сигарет, пляшку пива, журнал з рекламою тютюну та алкоголю.
- Запропонуйте батькам узяти ці предмети і обговоріть, яку загрозу вони можуть становити для дітей.

Гра «Шнурівка»

Мета: з'ясувати фактори ризику і фактори захисту для підлітків.

- Об'єднайте батьків у дві групи (ризик, захист).
- Розріжте навпіл і роздайте групам ксерокопію *Додатку І.3.*
- Завдання групам — записати якнайбільше:

  група 1 — факторів ризику, що збільшують уразливість дитини в сучасному світі;

  група 2 — факторів захисту, що допомагають дітям уникати небезпек.
- Представники груп по черзі називають по одному фактору. Виграє команда, яка закінчить останньою.

Вправа «Наші очікування»

Мета: з'ясувати очікування батьків щодо ролі школи в освіті та вихованні дітей.

- Об'єднайте учасників у дві групи.
- Роздайте групам по 5 карток формату А5 і кольорові фломастери.
- Слово тренера: «Уявіть, що ви замовляєте якусь послугу, наприклад, ремонт у квартирі. Очікуєте, що робітники нічого вам не зіпсують, а навпаки, якісно виконають ваше замовлення. Освіта — це теж послуга, яку держава надає своїм громадянам. Тому громадяни мають право очікувати високу якість цієї послуги. Спробуймо з'ясувати наші очікування».
- Завдання групам — обговорити і записати на картках:

  група 1 — що школа може дати нашим дітям;

  група 2 — від чого вона може їх захистити.
- Учасники зачитують свої очікування і наклеюють їх на плакат.
- Обговоріть, чи всі очікування батьків можна задовольнити традиційними методами (розповідей учителя, читання і переказу підручників тощо).

Висновок: у тому, що стосується профілактики поведінкових ризиків мо-

лоді, потрібні нові підходи. Найефективнішими вважають програми, що розвивають у дітей життєві навички.

Інформаційне повідомлення, обговорення

Мета: ознайомити батьків із методикою викладання основ здоров'я на засадах життєвих навичок, продемонструвати комплект навчально-методичної літератури.

- Роздайте учасникам ксерокопії *Додатку І.4.*
- Запропонуйте батькам ознайомитися з цим матеріалом і обговорити його.
- Ознайомте батьків із навчально-методичним комплектом для викладання основ здоров'я на засадах життєвих навичок.
- Поясніть, чим він відрізняється від тих, що передбачають викладання за традиційними методиками.
- Зачитайте відгуки батьків та учнів, які вчилися на засадах ООЖН (с. 18—31 цього посібника).
- Обговоріть організаційні питання.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Мета: отримати зворотний зв'язок.

Батьки по черзі висловлюють враження від тренінгу та свої пропозиції.



Додаток І. 3.

Фактори ризику



- *Індивідуальні* — низька самооцінка, невміння налагоджувати здорові стосунки, визначати життєві цілі та орієнтири.
- *Родинні* — відсутність контролю і чітких правил, низька цінність родинних стосунків, відчуженість, зловживання психоактивними речовинами (ПАР) у родині.
- *Пов'язані з навчанням* — низька успішність, переходи з однієї школи до іншої, недостатній контроль за вживанням ПАР у школі.

Фактори захисту



- *Індивідуальні* — позитивна самооцінка, висока моральність, фізичне благополуччя, розвинені соціально-психологічні навички, наявність мети і життєвих перспектив.
- *Родинні* — стабільність, довіра, теплі стосунки, відчуття єдності, достатній рівень матеріального добробуту.
- *Пов'язані з навчанням* — уміння вчитися, успіхи у навчанні, авторитет серед однолітків, доброзичлива шкільна політика.

Додаток І.4

ООЖН — освіта на основі набуття життєвих навичок

Батьки наполегливо працюють, щоб дати своїм дітям безпечний дім, їжу, одяг і все необхідне для їхнього розвитку. Однак коли діти починають навчатись у школі, батьки вже не в змозі оберігати їх від усіх можливих небезпек.

У підлітковому віці батьки все ще є важливою частиною життя дітей, але дедалі більше рішень підлітки приймають самостійно. Зокрема й тих, що можуть загрожувати їхньому життю і здоров'ю: погоджуватися на пропозицію запалити, випити, спробувати наркотик чи ні; коли починати ходити на побачення тощо. Навчити дітей приймати правильні рішення у складних життєвих ситуаціях означає добре виконати свою батьківську роботу. Дехто може подумати, що його цьому не вчили, а він виріс нормальною людиною. Однак сучасний світ набагато небезпечніший для молоді, ніж двадцять чи тридцять років тому.

Сьогодні без перебільшення можна казати, що виробники легальних (алкоголю і тютюну) і нелегальних наркотиків ведуть справжню війну за молодь. Щодня підліток чує і бачить десятки рекламних повідомлень, розроблених з урахуванням його психології.

Сучасна молодь змушена дорослішати в умовах епідемій наркоманії та ВІЛ/СНІДу. В Україні темпи поширення ВІЛ-інфекції серед молоді від 14 до 24 років — найвищі в Європі.

У відповідь на ці виклики було розроблено профілактичні програми на засадах життєвих навичок. Життєві навички — це уміння критично мислити, приймати виважені рішення, відмовлятися від небезпечних пропозицій, долати стреси, налагоджувати рівноправні стосунки. Ці та деякі інші психологічні й соціальні навички допомагають людині адаптуватись у сучасному світі й успішно долати його виклики та проблеми.

Освіта на основі набуття життєвих навичок надзвичайно популярна у США і Західній Європі. На пострадянському просторі її допомагають упроваджувати найавторитетніші міжнародні організації — ЮНІСЕФ, ВООЗ, ЮНЕСКО, Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІДу, ПРООН.

Методика ООЖН ґрунтується на досягненнях психологічної науки і педагогічної практики. Численні соціологічні дослідження доводять її ефективність у профілактиці поведінкових ризиків підлітків і молоді.

Про те, що ця методика підвищує особистісний потенціал людини, свідчить популярність тренінгів життєвих навичок, які пропонують тренінгові компанії на комерційній основі. Дорослі витрачають не менш як 100 доларів на день, щоб надолужити те, чого їх не навчили у дитинстві.

Сучасне покоління підлітків має змогу систематично формувати і розвивати ці уміння на уроках у школі. Ці уроки подобаються дітям, адже тут вони не лише вчаться, а й спілкуються, відпочивають і розважаються.







Фото з тренінгів Віолетти Мушегівни Маркарян, ЗСШ № 80 м. Дніпропетроська

ЧАСТИНА ІІ

Тренінг — ефективний метод групової роботи

1. Поняття про тренінг 53

2. Види тренінгових активностей 58

3. Скринька тренера 60

3.1. Домовленість про правила ... 60

3.2. Очікування учасників 61

3.3. Знайомства і «криголами» ... 61

3.4. Об'єднання в групи 62

3.5. Руханки і ритуали завершення тренінгу 64

3.6. Використання історій і метафор на тренінгу..... 69

При підготовці використано публікації:

1. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 240 с.

2. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 336 с.

3. Чуриков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.

1. Поняття про тренінг

У цьому розділі ви пригадаєте, що таке тренінг, його структуру, знайдете опис багатьох тренінгових активностей, що використовуються для навчання у 6-му класі.

Пропонуємо поповнити вашу скриньку універсальних тренінгових вправ: знайомств, руханок, історій. Ми намагалися не повторюватись і підібрати вправи для розв'язання проблем, що іноді виникали під час викладання основ здоров'я у 5-х класах.

Далі наведено роздруківку комп'ютерної презентації: «Тренінг — ефективний метод групової роботи».

Ця презентація у форматі Power Point записана на диск з опорними матеріалами. Якщо маєте в школі технічні можливості, з її допомогою можна розказати батькам або вашим колегам теорію тренінгових методів, а відтак продемонструвати окремі з них на практиці.

Бажаємо успіху!



Джерело тренінгів – концепції Л. С. Виготського

- Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку
- Навчання відбувається шляхом наслідування
- Важливо не те, що дитина вміє робити тут і тепер, а те, що вона сьогодні може виконати за допомогою дорослого або у співпраці з іншими, а завтра - вже самостійно (це і є зоною її найближчого розвитку)

Практичне використання ідей Л. С. Виготського:

- Зміст навчання повинен мати превентивний характер з урахуванням зони найближчого розвитку дитини.
- Для ефективного впливу треба використовувати методи, що базуються на активній участі і співпраці учнів між собою і з учителем.

Тренінг – це:

Нові підходи:
- співпраця
- відкритість
- активність
- відповідальність

Нові знання:
- інтенсивне засвоєння;
- уточнення

Позитивні цінності, зміна ірраціональних переконань та оновлення психологічних установок

Нові уміння і навички:
- ефективної комунікації;
- самоконтролю
- роботи в команді
- прийняття рішень


Структура тренінгу
Вступна частина
Основна частина
Заключна частина
· Зворотний зв'язок
• «Криголами»
· Знайомства
• Очікування
· Правила
· Теоретичний блок
· Практичний блок
· Допоміжні активності
· Підведення підсумків
· Зворотний зв'язок
· Релаксація
· Процедури завершення тренінгів


Основна частина
Теоретичний блок:
• презентації
• мозкові штурми
• міні-лекції
• самонавчання
• взаємонавчання
• запитання і відповіді
Практичний блок:
• робота в групах
• виконання проектів
• аналіз історій
• рольові ігри
• інсценування
• дискусії та дебати
Допоміжні активності:
• об'єднання в групи
• енергайзери
• вправи на релаксацію


Що бажано мати на тренінгу
ФЛІПЧАРТ

Рольові ігри

- Дія від імені умовного персонажа
- Безпечний метод «примірювання» різних моделей поведінки
- Вчать критично мислити (передбачати наслідки вчинків), співпереживати



Робота в групах

- Креативність
- Навички спілкування
- Обмін досвідом
- Активна участь





Мозковий штурм

- Перший етап – приймаються будь-які ідеї. Обмежений часом або кількістю ідей
- Другий етап – оцінювання, обговорення, рейтингування, класифікація ідей

Використання історій і метафор на тренінгу

Метафори – міфи, притчі, казки, байки, реальні та вигадані історії, анекдоти, приказки, поезії, пісні.

- Допомагають зрозуміти те, що важко пояснити словами.
- Головна думка легше запам'ятовується, тому що викликає асоціації з особистим досвідом.
- Розслаблюють і створюють позитивну атмосферу.
- Найефективніше використовувати для впливу на рівні цінностей, переконань і морального вибору.

Руханки (енергайзери)

- Активізація мислення
- Зняття м'язового напруження
- Емоційна розрядка





Ритуали завершення тренінгу



- Релаксація
- Рефлексія
- Позитивні емоції



2. Види тренінгових активностей

Мозковий штурм

Учні спонтанно висувають ідеї на задану тему. На першому етапі записують всі ідеї. Відтак їх можна класифікувати або використовувати для подальшого аналізу.

Руханки

- заряд енергії на початку дня;
- зняття втоми після інтенсивної праці;
- перехід до іншого виду діяльності;
- мотивація групової взаємодії;
- психологічна розрядка.

Рольові ігри/ інсценування

Учні розподіляють ролі і діють за сценарієм. Ефективний метод апробації різних моделей поведінки «під маскою». Чудова нагода відпрацьовування навичок.

Аналіз історій

Використання реальних і вигаданих історій, міфів, легенд, притч, казок та поезій ефективне для досягнення бажаних змін на рівні ставлень, переконань, усвідомлення і переоцінки цінностей.

Континуум

Використовують для оцінки ставлень (наприклад, до заборони тютюнопаління у громадських місцях). У класі малюють умовну лінію, з протилежних її кінців стають ті, хто займає радикальні позиції, інші — ближче до того чи того краю. Хто бажає, мотивує, чому обрав саме таку позицію.

Малюй і пиши

Учасникам пропонують намалювати і написати щось на задану тему. Наприклад, намалювати ВІЛ-позитивну дитину і написати її історію.

Виготовлення постерів/флаєрів

Розвиток креативності, навичок адвокації, уміння працювати з матеріалом.

Взаємонавчання

Ефективна форма засвоєння знань, коли учні опрацьовують певний матеріал (самостійно або в групах), а відтак навчають інших. Роль учителя — перевірити рівень засвоєння матеріалу, підсумувати вивчене.

Знайомства / «кригодами»

Вправи для поліпшення психологічного клімату в групі, підвищення самооцінки, розвитку емпатії.

Трикутник / діамант / концентричні кола

Вправу виконують у групах. Групи отримують по 6—9 або більше карток, на яких записують певні навички чи якості (наприклад, ті, що допомагають вчитися). Потім учасники розкладають картки у вигляді трикутника, діаманта чи на концентричні кола відповідно до їх значення. Тренуються уміння виділяти головне і досягати консенсусу.

Обговорення в колі

Кожен учасник має змогу висловитися з певної проблеми. У великих класах краще проводити цю вправу, попередньо розділивши клас на 3—4 групи, і на загал вислуховувати тільки представників груп.

Дебати

Захист протилежних точок зору. Розвиток уміння відстоювати свою позицію з повагою до опонента. Потребує високої кваліфікації тренера.

Акваріум

Першу частину тренінгу половина групи задіяна в тренінгових активностях, а друга — спостерігає. У другій частині тренінгу учні міняються ролями. Використовують у великих класах.

Тріади

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє обговорюють проблему або розігрують сценку, а третій — виконує роль спостерігача (забезпечує зворотний зв'язок).

3. Скринька тренера

3.1. Домовленість про правила

Для результативного і ефективного тренінгу важливо досягти двох на перший погляд несумісних цілей. З одного боку — створити атмосферу відкритості, розкутості й дружнього спілкування, а з іншого — забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, зрозумілих і добровільно прийнятих усіма учасниками.

З огляду на це на першому ж тренінгу треба встановити правила. П'ятикласникам найкраще запропонувати готовий набір правил, детально пояснивши значення кожного з них.

Шестикласникам (особливо якщо учні навчаються за тренінговими методиками не перший рік) краще розробити власні правила.

Перед цим бажано провести гру з надувними кульками, що описано у вступному тренінгу (с. 112 цього посібника).

Для правил вам знадобляться великий аркуш паперу (1 х 2 м) і кольорові фломастери або маркери.

1. Покладіть папір на підлогу і запропонуйте одному учню лягти на цей папір, а другому — обвести маркером контур його тіла.
2. Якщо немає великого аркуша, можна намалювати умовну фігуру (або просто коло, контур школи, яблука тощо).
3. Ця фігура уособлюватиме вашу групу і кожного окремого учасника. Придумайте для неї ім'я.
4. Запропонуйте учням подумати і назвати одним-двома словами ті якості, почуття і стилі поведінки, які вони вважають корисними для успішної роботи в групі (наприклад, повага, співробітництво, відкритість, доброзичливість, взаємодопомога, толерантність, уміння слухати). Запишіть їх різнокольоровими маркерами усередині фігури.
5. Відтак запропонуйте подумати над тим, що заважає людям відчути себе командою (перебивати, сперечатися, ображати…). Запишіть це за межами фігури.
6. Розмістіть малюнок на видноті і звертайтеся до нього щоразу, коли у цьому буде потреба.

Вправа «Рецепт хорошої групи»/2/

Вправа, за допомогою якої учасники з'ясують, що важливо для злагоди в групі.

Приготуйте до тренінгу рецепт якоїсь страви. У ньому має бути вказано необхідні інгредієнти й описано сам процес приготування. Наприклад, рецепт узвару:

Узвар

- 1 кг сухофруктів (яблук, груш, чорносливу);
- цукор за смаком;
- 3 літри води.

Сухофрукти добре промити. Покласти в киплячу воду. Варити 15 хвилин. Додати цукор за смаком. Пити охолодженим.

1. Утворіть 3—4 групи.
2. Запропонуйте групам визначити інгредієнти, необхідні для хорошої групи, і записати «рецепт» її «приготування». За необхідності наведіть приклад.

Хороша група

- 1 кг активності;
- 5 літрів доброзичливості;
- 1 склянка поваги;
- гумор за смаком.

Узяти тридцять учнів, добре вимити, очистити від образ і розчинити у доброзичливості. Змішати з активністю, додати склянку поваги й дрібку гумору. Злегка підігріти.

3.2. Очікування учасників

Зазвичай індивідуальні очікування учасників записують на стікерах, озвучують і прикріплюють на видноті. Наприкінці тренінгу учасники аналізують власні очікування та оцінюють, чи справдилися вони.

Для 6-го класу рекомендуємо виконувати цю вправу в групах.

1. Об'єднайте учасників у 4 групи (за сезонами народження).
2. Запропонуйте обговорити свої очікування, обрати 5 із них і записати їх фломастерами на картках (розбірливо, друкованим шрифтом).
3. Під час представлення очікувань постарайтесь проаналізувати і класифікувати їх.

Сформовані в такому вигляді очікування допоможуть врахувати реальні потреби учнів, а по закінченні роботи полегшать аналіз того, які очікування справдились, а які — ні.

3.3. Знайомства і «криголами»

Перше і головне завдання тренера — створити в класі доброзичливу психологічну атмосферу, в якій діти почуватимуться безпечно.

Нижче наведено кілька вправ, які допоможуть досягти цього. Що напруженішим є клас, то більше «криголамів» ви маєте провести, щоб можна було ефективно вивчати новий матеріал. Іноді доводиться долати справжню «арктичну кригу».

Вправа «Калейдоскоп»/2/

Мета: зламати «кригу», створити на тренінгу сприятливий психологічний клімат. Ця вправа підходить для великих класів.

Звільніть місце для гри. Вона має проводитись у швидкому темпі.

Оберіть кілька запитань і поставте їх групі. Учні мають об'єднатися залежно від своїх відповідей.

Стежте, щоб групи існували недовго: щойно вони утворилися, ставте інше запитання.

Запитання

1. Стисніть руку в кулак. Ваш палець усередині чи назовні?
2. Коли вдягаєш штани, з якої ноги починаєш — правої чи лівої?
3. Якою ногою — правою чи лівою — похитуєш у такт музики?
4. Намалюй у повітрі контур собаки. В який бік він дивиться — вправо чи вліво?
5. Який твій улюблений колір?
6. Якого розміру взуття носиш?
7. У якому місяці народився?
8. Скільки у тебе братів і сестер?
9. Який музичний інструмент тобі найбільше до вподоби?

10. Коли любиш приймати душ — вранці чи ввечері?
11. Якщо ти обертаєшся назад, через яке плече дивишся — праве чи ліве?
12. Коли сідаєш на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
13. Від кого ти легше приймаєш допомогу — від хлопця, дівчини чи покладаєшся лише на себе?
14. Що легше запам'ятовуєш — ім'я чи обличчя?
15. Який харчовий продукт тобі найбільше смакує?
16. Який продукт викликає у тебе відразу?

Вправа «Бінго»

Мета: дуже цікава гра, підходить для великих класів. Допоможе учасникам більше дізнатися одне про одного і створити на тренінгу дружню атмосферу, оскільки перемога кожного залежить від співробітництва з іншими.

Підготуйте бінго-форму (с. 63) за зразком (с. 171), заповнивши її характеристиками на ваш розсуд. Зробіть ксерокопії для кожного учасника.

1. Звільніть місце для гри.
2. Роздайте бінго-форми.
3. Кожен учасник шукає тих, хто відповідає заданій характеристиці, і просить поставити їх підпис у відповідній клітинці.
4. Важливо! Ніхто не має права ставити підпис двічі в одній бінго-формі.
5. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!»
6. Гра продовжується, аж поки кілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»

Характеристики для бінго-форми:

1. Грають на музичному інструменті.
2. Розмовляють іноземною мовою.
3. Регулярно займаються спортом.
4. Є єдиною дитиною в родині.
5. Мають більш як двох братів чи сестер.
6. Уміють свистіти на пальцях.
7. Мають удома кота.
8. Вміють готувати борщ.
9. Люблять дощову погоду.
10. Відпочивали в Карпатах.
11. Їздили на конях.
12. Доїли корову або козу.
13. Мають вдома комп'ютер.
14. Принципово не дивляться серіали.
15. Не люблять дивитися футбол.

3.4. Об'єднання в групи

Об'єднання в групи — один із звичних ритуалів тренінгу. Існує безліч варіантів об'єднань. Нижче наведено кілька рекомендацій, які допоможуть вам об'єднати учасників у групи за мінімум часу.

Наприклад, під час тренінгу вам необхідно тричі об'єднати учасників у групи:

перший раз — у три групи;

другий раз — у чотири групи;

третій раз — у групи по троє.

1. Підготуйте вирізані з паперу геометричні фігури — кола, трикутники, квадрати.
2. Розфарбуйте їх чотирма різними кольорами — червоний, синій, зелений, жовтий.
3. На зворотному боці кожної фігури напишіть цифру (1, 2 чи 3).
4. Роздайте учням фігури і тричі використовуйте їх протягом тренінгу:

БІНГО

Збери в кожній клітинці підписи двох людей, які…

- спочатку запропонуйте об'єднатися за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати);
- потім за кольорами (червоний, синій, зелений, жовтий);
- об'єднатися по троє так, щоб у кожній групі були одиниця, двійка і трійка.

Можна роздати конверти, в які покласти пелюстки трьох різних квітів, травинки чотирьох видів і фрагменти розрізаних на три частини листочків.

У цьому випадку щоразу треба казати учням, за якою ознакою їм об'єднуватися.

Можна роздати намистинки трьох різних видів, шматочки ниток чотирьох кольорів, розрізані на три частини клаптики тканин. І так далі…

3.5. Руханки і ритуали завершення тренінгу

Сучасні відкриття у галузі психології та фізіології головного мозку ставлять під сумнів деякі визнані постулати педагогіки.

Однією з головних характеристик вчителя вважається здатність тримати увагу учнів.

Але мозок людини працює так, що для ефективного навчання він не потребує постійного зосередження. Навпаки, періоди посиленої уваги (менш як 10 хвилин) мають чергуватися з періодами розслаблення. Саме в цей час і відбувається основна робота мозку, коли інформація «перетравлюється».

Нерідко вчителі намагаються тримати увагу учнів страхом. Вони лякають їх поганими оцінками, записами у щоденник, викликом батьків.

Це, звісно, робиться з добрими намірами. Але насправді, коли людина відчуває загрозу, її мозок виділяє гормони — кортизон і вазопрезин. Вони блокують пам'ять та інші інтелектуальні здібності дитини.

Таким чином, намагаючись дисциплінувати учнів, ми заважаємо їм вчитися. При цьому найбільше лякаються діти, яких наші зауваження стосуються найменше.

Ось приклад з життя. Одній учительці набридло дивитись, як двоє першокласників гасають на перерві й заважають перевіряти зошити. Вона забрала їхні щоденники і записала зауваження. Хлопчик, який бачив це (хоч і не був учасником інциденту), відтоді взагалі перестав виходити з класу, окрім як до туалету. Лише за кілька місяців його мама дізналася про це. Вона почала розпитувати сина, і той сказав: «Вчителька тільки й чекає, що я встану і вийду з класу. Тоді вона одразу схопить щоденник і запише зауваження».

Щоб заохотити дітей до творчої праці, необхідно уникати стресових ситуацій і намагатися створювати у них стан так званої розслабленої готовності. Численні наукові дослідження доводять, що саме в такому стані процес навчання — найпродуктивніший.

Традиційна педагогіка вважає, що дитина, яка не може всидіти на місці 40—45 хвилин, є гіперактивною і не здатна до навчання.

Однак сучасні дослідження доводять, що наш мозочок, який управляє рівновагою та координацією рухів, одночасно виконує і функції управління пам'яттю, увагою та просторовим сприйняттям[1].

Отже, та частина мозку, що відповідає за рух, одночасно відіграє вирішальну роль у навчанні. Стимулюван-

ня мозочка за допомогою руханок пробуджує інтелектуальні здібності дитини.

Особливо корисними є обертальні рухи. Каруселі й гойдалки не лише розважають дітей, вони ще й стимулюють їхню увагу. Виявляється, що учні, які качаються на стільцях, роблять це не на зло вчителю. У такий спосіб вони намагаються стимулювати свій інтелект.

Доведено, що включення рухових елементів робить процес навчання набагато ефективнішим.

Цього разу ми зробили підбірку вправ, за допомогою яких ви можете досягти таких цілей:

- підвищити увагу учасників до навчального процесу та ефективність засвоєння знань;
- знизити в учнів рівень тривоги і стресу;
- сприяти згуртованості групи;
- навчити дітей розслаблятись і відпочивати за короткий час;
- пробуджувати їхній інтелект і переключати на інші види діяльності.

Вправа «Розслаблена готовність»/1/

Мета: підготуватися до зміни діяльності, зокрема після інтенсивної інтелектуальної праці. Завдяки цій вправі в учасників не виникає відчуття, що їх постійно «накачують» новою інформацією. Вони починають відчувати себе господарями навчального процесу.

Вихідне положення: сісти прямо, ногами твердо впертися в підлогу.

Злегка розкачуватися вперед-назад верхньою частиною тіла. Відтак ці рухи переходять у колові. Можна при цьому заплющити очі, щоб вправа приносила більше задоволення.

Далі поекспериментуйте з рухами. У когось може виникнути бажання рухатися інтенсивніше, а хтось, навпаки, майже припинить рух, відчуваючи його всередині.

У такі моменти з'являється відчуття зосередженості та спокою. Мозок відновлюється і водночас залишається активним.

Вправа «Джерело енергії»/1/

Мета: розслаблення плечових і потиличних м'язів. Нормалізує дихання, насичує мозок киснем, завдяки цьому поліпшується слух і зір.

Вихідне положення: сісти, покласти руки перед собою (на стіл або на коліна).

Видихнути, голову повільно опустити, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчути, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабити плечі.

Відтак повільно підвести голову і при цьому зробити вдих. Відкинути голову назад так, щоб грудна клітка розширилась і наповнилася повітрям.

Тричі повторити вправу.

Вправа «Сила дихання»

Мета: навчити дітей за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Процес дихання (вдих-видих) можна використати для того, щоб чогось позбутися або, навпаки, щось отримати чи підсилити свої позитивні якості.

Видихаючи повітря, треба сконцентруватися на тому, чого прагнеш позбутися (наприклад, втоми), а на вдиху, навпаки, побажати собі сили, енергії, наснаги. Вправу виконують протягом хвилини.

Вправа «Слон»/1/

Завдяки стимуляції мозочка поліпшуються слух, зір, пам'ять, здатність обробляти вербальну інформацію. Вправа дуже ефективна у роботі з кінестетиками та гіперактивними дітьми.

Стати в коло, ноги на ширині плечей. Нахилити голову вліво так, щоб вухо торкнулося плеча. Підняти ліву руку і дуже повільно виписувати нею велику лежачу вісімку (знак безкінечності). Очима стежити за кінчиками пальців. Зробити 5 разів. Опустити руку.

Нахилити голову до правого плеча і повторити вправу.

Вправа «Спляча вісімка»/1/

Мета: розслаблення потиличних м'язів, поліпшення циркуляції крові, активізація очних м'язів. Цією вправою добре закінчувати тренінг, якщо після нього в учнів ще є уроки, на яких їм доведеться багато писати, рахувати, говорити.

Сісти зручно, випрямити спину і розслабити плечі. Двічі глибоко вдихнути так, щоб спочатку відчути свій живіт, а потім — груди. Почати малювати у повітрі кінчиком носа лежачу вісімку. Роблячи це, подумати про те, що малюєте символ безкінечності.

Звернути увагу, яку вісімку малюєте — вузьку чи широку. Розфарбуйте її у приємний колір.

Можна змінити напрямок руху і почати малювати в протилежному напрямку.

Звернути увагу на потиличні м'язи, які працюють, стежити очима за кінчиком носа. Виконувати не менш як 1 хвилину.

Вправа «Прочистка мізків»/1/

Мета: збадьоритись, активізувати пам'ять, підвищити креативність, налаштуватися на інтелектуальну роботу. Ця вправа допоможе заспокоїти збуджений після тренінгу клас.

Стати в коло і приготуватися до процедури, яка подарує свіжість, зібраність і бадьорість.

Поставити руки так, щоб вони були на відстані 20 см від вух. Уявити, що тримаєте за кінчики шерстяну нитку (або шовкову хусточку), яка проходить крізь голову і виходить через вуха.

Потягнути її уявно спочатку вправо, а потім вліво — прочистити мізки, щоб швидко думати, добре чути і ясно бачити на наступному уроці.

Треба намагатися виконувати вправу синхронно. Закінчується вона тоді, коли учні підлаштуються під заданий тренером ритм. Можна робити це під музику.

Вправа «Непомітні рухи»/1/

Мета: створити стан розслабленої готовності. При цьому потиличні м'язи розслаблюються, поліпшується слух і зір. Тренується вміння концентрувати увагу, необхідне для інтенсивного навчання.

Вихідне положення: сісти прямо, розправити плечі, підняти голову.

Спробувати з розплющеними очима зробити головою маленькі рухи — найменші з тих, які можна помітити. Це може бути похитування зліва направо, чи рухи підборіддям вперед—назад, вгору—вниз.

Заплющити очі й сконцентруватися на цих мініатюрних рухах. Продовжувати робити їх і звернути увагу на

свої відчуття. Можливо, захочеться зробити кілька глибоких вдихів.

Коли діти настільки уважні, що помічають найнепомітніші рухи, мозок працює як у детектива: він абсолютно спокійний і максимально зібраний.

Подумати про те, що тіло і голова постійно роблять непомітні рухи — щоразу при диханні, коли сприймаєте нову інформацію, розв'язуєте складне завдання.

Однак коли ви перебуваєте у стресі, потиличні м'язи перенапружуються і жорстко фіксують голову. Від цього ви більше втомлюєтеся. Тому слід стежити, щоб голова постійно була рухливою.

Вправа «Сплетені руки»/1/

Мета: вправа на релаксацію. Допомагає знизити стрес перед контрольною роботою або публічним виступом.

Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести кисті рук і покласти долоні одна навпроти одної. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей.

Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має можливість заспокоїтися.



Вправа «Не все так просто»

Мета: мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів.

Правою рукою намалювати у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалювати коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробувати зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою — коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Існує безліч варіантів виконання цієї вправи. Можна однією долонею погладжувати коловими рухами живіт, а другою — торкатися голови.

Також можна ступнею описувати коло, а рукою — писати у повітрі своє ім'я.

Вправа «Дзиґа» /1/

Мета: зняти напруження, поліпшити настрій, збадьоритись, освіжити мозок.

Вихідне положення: стати на безпечній відстані одне від одного — так, щоб можна було кружляти з розкинутими руками.

Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок, як своєрідний акустичний вітамін С.

Якщо під час обертання в когось запаморочилась голова — це означає, що він обертається надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку.

Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь-який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного обертання.

Вправа «Регулятор звуку» /1/

Мета: дуже корисна вправа, своєрідний масаж для мозку.

Учасники стоять або сидять. Кожен обирає собі голосний звук («а», «о», «у»…) і протяжно тягне цей звук тихіше чи голосніше, залежно від положення регулятора звуку.

Регулятором може бути тренер чи будь-хто з учнів. Він ходить від одного учасника до іншого. Коли регулятор далеко, звук вмикається на повну потужність, а коли він наближається — голос стишується.

Вправа «Погода у Занзібарі».

Мета: добре підходить для тренінгу про вплив кліматичних і погодних умов на здоров'я.

Стати в коло, повернутися направо і йти, повторюючи рухи за тренером.

«У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзібарі знову сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду:

«А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».

Вправа «Комарі» /1/

Мета: збадьоритись, освіжитися, набратися сил, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів — так, наче до кімнати залетіла ціла хмара комарів.

Імітувати руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Відтак усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

При повторенні цієї вправи обирати інші звуки і рухи. Учні можуть імітувати торохтіння мотора старого трактора, голос і рухи ведмедя тощо.

Вправа «Цивільна оборона» с

Мета: відпочинок, зміна активності. Найкраще підходить для тренінгів з тематики безпеки життєдіяльності.

Учні ходять по класу. Коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами…)!»), усі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (пе-

черним левам, гіпопотамам…)!»

Умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці, або, навпаки, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

Вправа «Французький телефон»

Мета: відпочинок, зміна видів діяльності, поліпшення настрою, відчуття команди. Демонстрація ефекту виникнення «Снігової лавини» (наприклад, коли через неправильні дії однієї особи виникає паніка).

Об'єднатись у групи по 8 осіб. Кожна група стає в коло.

Завдання для учасників: кожен учень спостерігає за третім зліва учасником. Коли він зробить якийсь рух, слід повторити його, але у більш виразній формі.

Гру можна закінчити, коли кожен почне виконувати якісь видимі рухи.

3.6. Використання історій і метафор на тренінгу

З давніх часів дійшли до нас різні види усної народної творчості: казки, легенди, міфи, байки.

Колись давно вони слугували мало не єдиним засобом передачі інформації наступним поколінням.

У наш час їх більше використовують для розваги, іноді — для морального та естетичного виховання.

З появою тренінгових технологій метафори (історії, казки, байки) переосмислюються і переживають друге народження. З їх допомогою на тренінгу можна розв'язати безліч завдань:

- створення сприятливої психологічної атмосфери;
- набуття учасниками стану розслабленої готовності;
- мотивація до вивчення нової теми;
- позитивні зміни на рівні цінностей і ставлень;
- краще розуміння того, що важко пояснити.

Нижче наведено кілька прикладів, що стануть у пригоді у проведенні тренінгів для шестикласників.

Суфійська притча «Крамничка можливостей»

Ця притча найкраще підходить для тренінгів навичок планування майбутнього. Кожен має у своєму житті багато можливостей, але важливо їх реалізувати.

Одного разу чоловікові наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Він довго ходив між полиць, де лежали різноманітні екзотичні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Але варто було чоловікові взяти з полички плід, як він одразу перетворювався на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:

— Дайте мені, будь ласка, ось той фрукт.

Але господар відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

Запитання для обговорення

1. Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зернятко плоди?

2. Що може перешкодити цьому?

3. Як ми можемо пов'язати цю притчу зі своїм життям?

Марк Твен «Пригоди Тома Сойєра» (уривок)

Цей уривок може бути доречним під час вивчення тематики особистої гігієни або на уроці, присвяченому корисним і шкідливим звичкам.

Мері дала йому жерстяний таз, наповнений водою, і шматок мила; він вийшов за двері, поставив таз на ослінчик, вмочив мило у воду і поклав його на місце. Потім закачав рукава і обережно вилив воду на землю, зайшов у кухню і почав щосили терти обличчя рушником, що висів за дверима.

Але Мері відібрала в нього рушник.

— Як тобі не соромно, Томе! — вигукнула вона. — Хіба можна бути таким розбишакою? Адже вода тобі не зашкодить!

Знову таз наповнили водою. Цього разу Том деякий час стояв над ним, набираючись хоробрості, нарешті зітхнув і почав умиватися. Коли він вдруге зайшов до кухні із заплющеними очима, наосліп відшукуючи рушник, вода і мильна піна, що стікали з його обличчя, не залишали сумніву в його сумлінності. Але коли він виринув з-під рушника, результати виявилися не надто блискучими: чистим, як маска, була лише частина його обличчя від лоба до підборіддя; вище і нижче тягнулася обширна, не змочена водою територія, що зверху піднімалася на лоб, а знизу лягала темною смугою навколо шиї.

Японська притча

Самурай прийшов до монаха школи Дзен з проханням пояснити різницю між раєм і пеклом. Монах погодився, але сказав самураю, що йому доведеться зачекати. Самурай чекав годину, дві, три… цілий день. Він відчув себе приниженим, адже його змусили так довго чекати, не рахуючись з його гідністю.

У гніві він вихопив меча, щоб помститися. І тоді монах сказав: «Ось це і є пекло». Самурай знітився й опустив меч. «А це — рай», — додав монах.

Підходить для тренінгів навичок самоконтролю.

Джеймс Болдуїн «Історія про Чингісхана»

Чингісхан був великим царем і воїном. Він привів свою армію до Китаю і Персії, завоювавши багато країн. Одного ранку він з друзями вирушив верхи на полювання. За ними їхали слуги з мисливськими собаками.

На зап'ястку царя сидів його улюблений яструб: у ті часи яструбів навчали для полювання. За сигналом свого господаря яструб злітав у небо і вишукував здобич. Якщо йому вдавалося побачити оленя чи кролика, він кидався на нього швидше за стрілу. Полювання тривало цілий день. Надвечір мисливці рушили додому. Чингісхан добре знав ці місця і вирішив поїхати своєю дорогою, що пролягала долиною між двома горами.

День був спекотний, і цареві дуже хотілося пити. Його улюблений яструб злетів з руки, адже він і сам міг знайти дорогу додому.

«От якби зараз знайти джерело», — подумалось Чингісхану. Нарешті він побачив, як згори тонким струмочком стікає вода. Цар зіскочив з коня, дістав з мисливської сумки срібну чашу і підставив її під струмочок. Чаша наповнювалася довго, а царя так мучила спрага, що він ледь терпів. Нарешті він підніс чашу до вуст, але раптом щось

зашуміло, і чаша випала з його рук. Вода вилилася на землю. Цар підняв голову і побачив, що вибив чашу його улюблений яструб. Яструб кілька разів покружляв і сів на каміння поблизу струмка.

Цар підняв чашу і знову почав наповнювати її. Як тільки він підніс її до вуст, яструб знову налетів і вибив чашу з рук. Цар почав гніватися. Він ще раз спробував напитись, але яструб утретє вибив у нього чашу.

Тепер цар страшенно розгнівався. Перш ніж знову наповнити чашу, витяг меч і сказав: «Ану, пане яструбе, спробуй-но це зробити востаннє!»

Коли яструб підлетів, щоб вибити чашу, Чингісхан вдарив його мечем. Скривавлений птах упав до його ніг, а чаша закотилася бозна-куди.

«Так тобі й треба», — подумав цар про яструба і вирішив не шукати чашу, а піднятися туди, де било джерело.

Він видерся на вершину і знайшов джерело. Але що він побачив у воді? Там лежала величезна мертва змія, що належала до найотруйніших у світі. Цар забув про свою спрагу. Він думав лише про вірного друга, який віддав своє життя за нього.

Цар спустився вниз, обережно підняв яструба і зі сльозами мовив: «Страшний урок я отримав сьогодні — нічого не роби в гніві».

Давньогрецька легенда про Нарциса

Цю легенду можна використати для ілюстрації завищеної самооцінки.

У річкового бога Кефеса і німфи Лавріони був син, вродливий юнак на ім'я Нарцис. Він ніколи нікого не любив, відмовлявся навіть від кохання прекрасних німф.

Одного разу одна з них вигукнула: «Покохай і ти, але нехай твоє кохання не буде взаємним!»

Невдовзі після цього одного спекотного дня Нарцис пішов на полювання. Відчувши спрагу, підійшов до струмка, щоб напитися. Побачивши у воді своє відображення, він тієї ж миті закохався в себе.

Забувши про все, Нарцис сидів біля струмка й, не стуляючи очей, милувався собою. Він не спав, не пив, не їв, і сили полишили його. Нарцис помер. На тому місці, де він сидів, виросла запашна квітка з білими пелюстками. Цю квітку називають нарцисом.

Любов до себе — це чудово, але тільки поки вона не переросла у самозакоханість.

Дві жабки

Одного дня дві жабки упали в глечик зі сметаною. Одна з них подумала, що це кінець, і загинула. А друга почала борсатися, аж поки збила масло. Тоді вона відштовхнулася від нього і вистрибнула з глечика.

У будь-якій складній ситуації треба боротися до кінця. Той, хто здається, завжди програє. Той, хто продовжує боротися, дістає шанс.

Джалаледдин Руми
Рассказ об имени винограда

Шли вместе турок, перс, араб и грек.
И вот какой-то добрый человек

Приятелям монету подарил
И тем раздор меж ними заварил.

Вот перс тогда другим сказал: «Пойдем
На рынок и ангур приобретем!»

«Врешь, плут, — в сердцах сказал араб, —
Я не хочу ангур! Хочу эйнаб!»

А турок перебил их: «Что за шум,
Друзья мои? Не лучше ли изюм?»

«Что вы за люди! — грек ответил им. —
Стафиль давайте купим и съедим!»

И так они в решении сошлись,
Но, не поняв друг друга, подрались.

Не знали, называя виноград,
Что об одном и том же говорят.

Невежество в них злобу разожгло,
Ущерб зубам и ребрам нанесло.

Вот как непонимание порой
Способно дружбу подменить враждой,

Как может злобу породить в сердцах
Одно и то ж на разных языках.



Джаладдин Руми
Спор о слоне

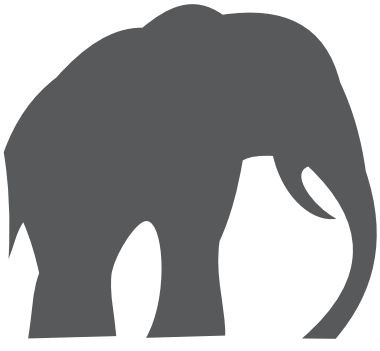
Из Индии недавно приведен,
В сарае темном был поставлен слон,
Но тот, кто деньги сторожу платил,
В загон к слону в потемках заходил.

А в темноте, не видя ничего,
Руками люди шарили его.
Слонов здесь не бывало до сих пор.
И вот пошел средь любопытных спор.

Один, коснувшись хобота рукой:
«Слон сходен с водосточною трубой!»
Другой, пощупав ухо, молвил: «Врешь,
На опахало этот зверь похож!»

Потрогал третий ногу у слона,
Сказал: «Он вроде толстого бревна».
Четвертый, спину гладя: «Спор пустой —
Бревно, труба… он просто схож с тахтой».

Все представляли это существо
По-разному, не видевши его.
Их мненья — несуразны, неверны —
Неведением были рождены.
А были б с ними свечи — при свечах
И разногласья не было б в речах.



Джалаледдин Руми

Рассказ об украденном баране

Барана горожанин за собой
Тащил с базара, — видно, на убой.

И вдруг в толпе остался налегке
С веревкой перерезанной в руке.

Барана нет. Добычею воров
Овчина стала, и курдюк, и плов.

Тот человек, в пропаже убедясь,
Забегал, бестолково суетясь.

А вор возле колодца, в стороне,
Вопил и причитал: «Ой, горе мне!»

«О чем ты?» — обворованный спросил.
«Я кошелек в колодец уронил!

Все, что имел я, — сто динаров там!
Достанешь — я в награду двадцать дам».

А тот: «Да это целая казна!
Ведь десяти баранов в ней цена.

Я одного барана потерял,
Но Бог взамен верблюда мне послал!»

В колодец он с молитвою полез,
А вор с его одеждою исчез.

О друг, по неизвестному пути
Ты должен осмотрительно идти…

Но жадность заведет в колодец бед
Того, в ком осмотрительности нет.

Запитання для обговорення

1. З якими небезпеками зіткнувся чоловік?

2. Як можна було запобігти цим небезпекам?

3. Наведіть приклади подібних ситуацій із сучасного життя.

Борис Заходер

Что красивей всего

Да, вот так вопрос: «Что красивей всего?»
Ответить я сам не сумел на него.
И вот я решил послушать ответы
Других обитателей нашей планеты.
Деревья и Травы сказали в ответ:
— Да что же прекрасней, чем солнечный свет?! —
Да что же прекрасней ночной темноты?! —
Откликнулись Совы, Сычи и Кроты…
— Леса! — отвечали мне Волк и Лиса.
Орел свысока процедил: — Небеса!
— По-моему, море! — ответил Дельфин.
— Мой хвост, без сомнения! — крикнул Павлин.
Спросил Мотылька, отвечает: — Цветок! —
Спросил у Цветка, говорит: — Мотылек! —
Кто славит поля, кто — полярные льды,
Кто — горы, кто степь, кто мерцанье звезды.
А мне показалось, что все они правы,
Все: Звери и Птицы, Деревья и Травы…
И я не ответил, увы, ничего
На трудный вопрос: «Что красивей всего?»



ЧАСТИНА ІІІ

Тематично-календарний план для 6-го класу

1. Чого не вистачає у навчальній програмі 77

2. Що враховує календарний план 78

3. Орієнтовний тематично-календарний план (Таблиця ІІІ.1) 79

4. Відповідність навчальної програми і підручника (Таблиця ІІІ.2) 104

При підготовці використано публікації:

1. Гордон Драйден, Джаннет Вос. Революція в навчанні /Пер. з англ. М. Олійник. — Львів: Літопис, 2005. — 542 с.

2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Підручник для 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2006. — 200 с.

3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Зошит-практикум для 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2006. — 88 с.

1. Чого не вистачає у навчальній програмі

Навчальна програма є рамочним документом, який встановлює насамперед чіткі вимоги до результатів навчання, а також тематику і час, необхідний для їх досягнення.

У 2004 році було затверджено програму предмета «Основи здоров'я» для 5—9-х класів. Головною метою у ній проголошено формування у школярів життєвих і спеціальних навичок, сприятливих для здоров'я і безпеки.

Однак зміст програми і наведені вимоги до результатів навчання не завжди відповідають поставленій меті.

Зокрема, визначення навчальних результатів у програмі не відповідає критеріям SMART (див. нижче).

Іноді доводиться чути, що структура і послідовність розкриття тем програми, підручника і календарно-тематичного плану мають збігатися.

Таке уявлення є хибним і навіть шкідливим. На практиці воно гальмує впровадження ефективних педагогічних методик і породжує безглузді вимоги, які не сприймаються педагогами та учнями.

Треба усвідомити, що головне завдання підручника і календарного плану — допомогти вчителю так організувати навчання, щоб воно було ефективним, цікавим для дітей і уможливлювало адекватну оцінку його результатів.

Specific	конкретність;
Measurable	можливість перевірки;
Achievable	досяжність;
Relevance	відповідність меті, навчальним завданням, тематиці, методам викладання та можливостям учнів;
Timeable	достатність часу на вивчення.

2. Що враховує календарний план

Зазначені вище, а також деякі інші недоліки програми ми намагалися компенсувати у навчально-методичному комплекті /2-3/ і календарно-тематичному плані, зокрема:

- відповідно до критеріїв SMART чітко визначено вимоги до результатів навчання у вигляді конкретного переліку спеціальних умінь і життєвих навичок (включно з тими, яким у програмі приділено мало уваги — розвитку позитивної самооцінки, упевненої поведінки тощо);
- додатково розглянуто найважливішу для шестикласників проблему — розвитку вміння приймати рішення і протидіяти негативному впливу, оскільки це безпосередньо впливає на здоров'я учнів і на їхню поведінку в майбутньому;
- замість поділу занять на теоретичні і практичні (що за світовим досвідом визнано неефективним /1/) для всіх уроків рекомендовано тренінгові методики, що ґрунтуються на принципі «навчатись — діючи» і є невід'ємною складовою навчання на засадах життєвих навичок.

У тематично-календарному плануванні також враховано:

- вікові особливості учнів;
- їхні актуальні потреби і проблеми;
- сезонний характер дії деяких факторів ризику;
- принцип превентивності щодо поведінкових ризиків і проблем;
- спрямованість на розвиток життєвих навичок і застосування інтерактивних педагогічних технологій.

Тематично-календарний план, рекомендований для організації навчання основ здоров'я у 6-му класі на засадах розвитку життєвих навичок, наведено в *Таблиці ІІІ.1.*

План складено з урахуванням кількості робочих тижнів у семестрі: у першому семестрі — 15 робочих тижнів, у другому — 20. Перший семестр закінчується підсумковим тематичним оцінюванням, другий — завершальним річним.

За допомогою *Таблиці ІІІ.2* ви переконаєтесь, що у підручнику розкрито всі теми програми предмета «Основи здоров'я».

Таблиця III.1

Орієнтовний календарний план для викладання за підручником «Основи здоров'я» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) 6-й клас, 35 годин

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
I СЕМЕСТР (15 годин)					
Вступ. Життя і здоров'я людини					
Вступ	Вступний тренінг		Привітати учнів, продемонструвати підручник і зошит для 6-го класу, розробити правила групи, виявити очікування учасників, створити дружню атмосферу, відпрацьовувати навички комунікації і групової роботи.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* щонайменше три приклади бажаної і небажаної поведінки на тренінгу; ● *демонструють* позитивне спілкування, активність і роботу в команді; ● *розпізнають* ознаки фізичного, соціального, духовного, інтелектуального та емоційного благополуччя; ● *пояснюють*, для чого треба розвивати життєві навички.	Зошит*, с. 4—6 Посібник, вступний тренінг

*Тут і далі мається на увазі зошит-практикум для учнів 6-го класу (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) і цей посібник для вчителя.

Продовження таблиці ІІІ.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 1. Людина і довкілля					
§ 1	Світ навколо тебе		Ознайомити учнів із поняттям навколишнього середовища та його складовими. Проаналізувати, які елементи соціального середовища учнів мають позитивний, а які — негативний вплив на здоров'я. Розвивати креативність і навички групової роботи.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення термінів «навколишнє середовище, довкілля»; ● *наводять приклади* природного, техногенного і соціального середовищ; ● *називають* три елементи соціального середовища; три кримінальні небезпеки і засоби захисту від них; ● *усвідомлюють,* які види захисту від кримінальних небезпек надають міліція, школа, батьки, а про які вони повинні дбати самі.	Зошит, с. 7—8 Посібник, тренінг 1

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 2	Природа і здоров'я		Проаналізувати вплив природних чинників на здоров'я людини. Навчити дітей добирати одяг і взуття відповідно до погоди.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* щонайменше чотири небезпеки природного походження; ● *наводять приклади* впливу погодних умов на здоров'я людей; ● *пояснюють* значення терміна «акліматизація» і необхідність правильно підбирати відповідний одяг, організовувати свій побут, харчування і режим дня під час акліматизації; ● *демонструють* уміння добирати одяг відповідно до погоди.	Зошит, с. 8—9 Посібник, тренінг 2

Продовження таблиці ІІІ.1

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 3	Здоров'я і технічний прогрес		Дослідити позитивні і негативні наслідки технічного прогресу. Сприяти формуванню у дітей екологічної свідомості й активної життєвої позиції.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* чинники, які негативно впливають на екологічний стан довкілля; не менш як три небезпеки техногенного середовища; ● *наводять приклади* позитивних і негативних наслідків технічного прогресу; ● *пояснюють* значення терміна «екологія»; ● *демонструють* розуміння того, що технічний прогрес набирає темп; прагнення брати участь в екологічних проектах.	Зошит, с. 11 – 12 Посібник, тренінг 3

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 2. Здоров'я і розвиток підлітка					
§ 4	Розвиток підлітка		Пояснити учням особливості розвитку людини порівняно з іншими живими істотами, переконати їх у важливості змін, що відбуваються у підлітковому віці.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють*, чим розвиток людини відмінний від розвитку інших живих істот; ● *усвідомлюють*, що зміни — це нормальне явище і кожна людина має свій біологічний «календар змін»; ● *називають* щонайменше п'ять базових людських потреб; ● *демонструють* розуміння того, що потреби людини змінюються з віком.	Зошит, с. 14—17 Посібник, тренінг 4

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 5	Самооцінка і здоров'я людини		Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги здорової самооцінки: тренувати навички постановки і досягнення мети.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення терміна «самооцінка»; ● *розпізнають* у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку; ● *називають* щонайменше дві переваги здорової (адекватної) самооцінки; ● *пояснюють*, як самооцінка впливає на поведінку людини; ● *демонструють* уміння адекватно оцінювати себе, обирати важливі цілі і розробляти план досягнення мети.	Зошит, с. 18—22 Посібник, тренінг 5

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 6	Продукти харчування і здоров'я		Ознайомити учнів із основними поживними речовинами, навчити відрізняти корисну їжу від тієї, що може зашкодити здоров'ю.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* причини, для чого люди їдять; ознаки недоїдання і переїдання; основні складові харчових продуктів, джерела їх надходження та значення для організму; ● *демонструють* уміння відрізняти корисні продукти від тих, які можна вживати зрідка; ● *пояснюють* значення термінів «харчова цінність», «поживність, «енергетична цінність», «калорійність»; ● *пояснюють* вплив харчування на самопочуття і здоров'я людей та особливості харчування підлітків.	Зошит, с. 23 Посібник, тренінг 5

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 7	Харчовий раціон		Обговорити чинники, що впливають на формування харчових звичок, ознайомити з принципами раціонального харчування, відпрацьовувати уміння складати збалансований раціон.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* три чинники, що найбільшою мірою впливають на формування їхніх харчових звичок; ● *пояснюють значення* трьох принципів раціонального харчування (помірність, різноманітність, збалансованість) і як ці принципи ілюструє харчова піраміда; ● *демонструють уміння:* правильно добирати страви, якщо доводиться обідати не вдома; формувати збалансований харчовий раціон достатньої калорійності для звичайних днів і днів з підвищеним фізичним навантаженням.	Зошит, с. 24 — 27 Посібник, тренінг 7

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 8	Проблеми неправильного харчування		Дослідити проблеми, що можуть виникнути у зв'язку із неправильним харчуванням. Вчити учнів запобігати харчовим отруєнням та відпрацьовувати вміння розпізнавати їх симптоми і надавати невідкладну допомогу при харчових отруєннях.	Наприкінці заняття учні: ● *наводять* приклади неправильного харчування і симптоми харчового отруєння; ● *пояснюють* негативні наслідки неправильного харчування, небезпеку йододефіциту і модних дієт; ● *демонструють уміння* купувати, зберігати і споживати йодовану сіль; запобігати харчовим отруєнням, а також правильно діяти в разі харчового отруєння.	Посібник, тренінг 8

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 9	Особиста гігієна		Допомогти учням систематизувати знання правил особистої гігієни і розвивати відповідні практичні навички: догляду за руками, тілом, ротовою порожниною.	Наприкінці заняття учні: ● *наводять приклади* ситуацій, в яких треба мити руки; ● *називають* дві ситуації, коли треба звернутися до стоматолога; ● *пояснюють* необхідність дотримання правил особистої гігієни (догляду за руками, тілом, ротовою порожниною); ● *демонструють уміння* вибирати засоби і предмети особистої гігієни.	Зошит, с. 28 – 29 Посібник, тренінг 9
	Тематичне оцінювання за перший семестр				Зошит, с. 13, 30

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 3. Безпека і здоров'я *Глава 1. Профілактика ризикованої поведінки*					
§ 10	Звички і здоров'я		Обговорити чинники, що впливають на формування корисних і шкідливих звичок, сприяти усвідомленню необхідності формувати корисні звички і позбуватися шкідливих.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення слів «навички» і «звички»; ● *наводять приклади* здорових і шкідливих звичок; ● *називають* чинники, що впливають на процес формування звичок; ● *наводять* аргументи на користь відмови від шкідливих звичок; ● *демонструють уміння* аналізувати свої звички і розробляти план, як позбутися шкідливих звичок.	Зошит, с. 31—34 Посібник, тренінг 10

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 11	Вчимося при-ймати рішення		Навчати дітей приймати виважені рішення.	Наприкінці заняття учні: ● *розрізняють* прості, щоденні і складні рішення; ● *називають* чинники, що впливають на прийняття рішень; ● *пояснюють* алгоритм прийняття рі-шень за «правилом світлофора».	Зошит, с. 35 – 37 Посібник, тренінг 11
§ 12	Правда про тютюн		Надати учням достовір-ну інформацію про тю-тюн і тютюнопаління, розвінчати поширені міфи про популярність і магічні властивості тютюну.	Наприкінці заняття учні: ● *розповідають* про наслідки тютюно-паління для здоров'я людей (негай-ні, протягом двох років, віддалені, наслідки пасивного куріння). ● *розвінчують* поширені міфи про тю-тюн; ● *пояснюють* причини, з яких люди не палять; ● *доводять,* що паління — недешева звичка; ● *називають* причини, з яких тютюно-паління найбільш поширене в бід-них країнах і серед бідних людей.	Зошит, с. 38 – 41 Посібник, тренінг 12

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 13	Правда про алкоголь і наркотики		Надати учням достовірну інформацію про алкоголь і наркотики, розвінчати поширені міфи.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення термінів «алкоголь», «наркотики», «ліки», «токсичні речовини», «токсикоманія»; ● *називають* ознаки і наслідки вживання різних доз алкоголю і зловживання алкоголем; ● *обговорюють* причини, з яких люди не вживають алкоголь; ● *наводять приклади* того, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики; ● *спростовують* поширені міфи про алкоголь і наркотики; ● *демонструють уміння* зберігати і використовувати ліки (лише з дозволу батьків та за призначенням лікаря).	Зошит, с. 42—44 Посібник, тренінг 13

Продовження таблиці ІІІ.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
ІІ СЕМЕСТР (20 годин)					
Продовження глави 1 розділу 3					
§ 14	Як розпізнати рекламні хитрощі		Навчити підлітків розрізняти позитивні і негативні впливи, ознайомити їх з принципами дії реклами і рекламними стратегіями тютюнових і алкогольних компаній.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення слів «маніпуляції», «цільова група»; ● *називають* види і форми рекламної продукції; ● *наводять приклади* правдивої, перебільшеної і відверто неправдивої інформації у рекламі; ● *розпізнають* мету рекламних повідомлень, зокрема в рекламі тютюнових і алкогольних виробів; ● *демонструють уміння* аналізувати зміст реклами: виділяти цільову аудиторію, розрізняти явні і приховані повідомлення, знаходити «пастки» для молоді.	Зошит, с. 45—46 Посібник, тренінг 14

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 15	Як протидіяти тиску однолітків		Навчити підлітків протидіяти негативному впливу з боку однолітків.	Наприкінці заняття учні: ● *розрізняють* позитивні і негативні соціальні впливи; ● *називають* причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим; ● *розпізнають* маніпуляції і наводять приклади, як протидіяти їм; ● *демонструють уміння* відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; планувати своє дозвілля без тютюну й алкоголю.	Зошит, с. 47 — 50 Посібник, тренінг 15

Продовження таблиці ІІІ.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 16	Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом		Надати учням точну інформацію про ВІЛ і СНІД, мотивувати їх поширювати цю інформацію у своєму середовищі.	Наприкінці заняття учні: ● *розшифровують* значення термінів «ВІЛ» і «СНІД»; ● *наводять приклади* ситуацій, в яких існує ризик зараження ВІЛ, та ситуацій, в яких ризику ВІЛ-інфікування немає; ● *пояснюють* необхідність толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей; ● *демонструють уміння* поширювати правдиву інформацію про ВІЛ і СНІД.	Зошит, с. 51–52 Посібник, тренінг 16

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 3. Безпека і здоров'я *Глава 2. Безпека щоденного життя*					
§ 17	Досліджуємо ризики і небезпеки		Ознайомити учнів з поняттям ризику та його видами. Розвивати уміння визначати рівень ризику у щоденному житті, виховувати впевненість.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* види ризику (фізичний, психологічний, соціальний); ● *пояснюють* значення термінів «ризик», «екстремальні ситуації», «надзвичайні ситуації»; ● *розрізняють* виправдані і невиправдані ризики; ● *оцінюють* рівень ризику в щоденних ситуаціях; ● *демонструють* прийоми, які допомагають опанувати себе в критичній ситуації, та володіння загальним алгоритмом дій в екстремальних ситуаціях.	Зошит, с. 54—55 Посібник, тренінг 17

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 18	Безпека твого дому		Розвивати уміння і навички безпечного користування комунальними вигодами. Виховувати дисциплінованість, уміння дотримуватися заходів безпеки.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* небезпечні ситуації, що можуть виникнути в будинку; ● *пояснюють* значення терміна «комунікації»; ● *розрізняють* препарати побутової хімії за рівнем безпеки; ● *демонструють* уміння користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку.	Зошит, с. 56 – 57 Посібник, тренінг 18
§ 19	Пожежна безпека твоєї оселі		Ознайомити учнів з пожежною безпекою дому. Розвивати уміння аналізувати причини пожеж. Виховувати серйозне ставлення до правил пожежної безпеки.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* чотири основні причини виникнення пожеж; ● *пояснюють,* що означає «трикутник вогню»; ● *розрізняють* негорючі, важкогорючі, легкозаймисті речовини і матеріали; ● *наводять* приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним; ● *демонструють* уміння у разі пожежі організовано евакуюватися з приміщення, перевіряти пожежну безпеку своєї оселі.	Зошит, с. 58 – 59 Посібник, тренінг 19

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 20	Як поводитися під час пожежі		Ознайомити учнів із стадіями розвитку пожежі. Розвивати вміння користуватися первинними засобами пожежогасіння. Виховувати організованість, впевненість у власних силах.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* три стадії пожежі і три типи вогнегасників; ● *пояснюють* переваги і недоліки різних типів вогнегасників; ● *обирають* відповідні засоби пожежогасіння у випадках загоряння звичайних речей, електроприладів чи легкозаймистих рідин; ● *демонструють* здатність загасити невелику пожежу, вміння захищати органи дихання та правильно діяти у випадку загоряння одягу.	Посібник, тренінг 20
§ 21	Підприємства у твоєму населеному пункті		Ознайомити учнів з видами небезпечних промислових об'єктів і правилами проживання поблизу промислових підприємств. Розвивати вміння правильно діяти під час техногенної аварії.	Наприкінці заняття учні: ● *розрізняють* чотири групи промислових об'єктів за наслідками аварій; ● *називають* ознаки того, що на підприємстві сталася аварія; ● *обирають* відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; ● *демонструють* уміння захищати органи дихання, виготовляти і одягати саморобний костюм хімічного захисту.	Зошит, с. 60 Посібник, тренінг 21

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 22	Ти — велосипедист		Ознайомити учнів з важливими елементами конструкції велосипеда, оцінити переваги і недоліки цього виду транспорту, виховувати відповідальність, розвивати увагу та швидкість реакції.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку його руху, а також несприятливі для велосипедистів природні умови; ● *пояснюють* переваги купівлі велосипеда в магазині та необхідність використання велосипедного шолома; ● *обирають* відповідні способи захисту від крадіїв; ● *демонструють* вміння підбирати велосипед та відповідний одяг.	Посібник, тренінг 22
§ 23	Безпека руху велосипедиста		Ознайомити учнів із правилами дорожнього руху для велосипедистів, правилами перевезення вантажу та виконання маневрів. Виховувати відповідальне ставлення до обов'язків велосипедиста.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють*, чому на велосипеді не можна їздити тротуарами; ● *називають* місця, де можна кататися до 14 років; правила перевезення вантажів і виконання маневрів; ● *передбачають* наслідки неправильного перевезення вантажів; ● *обирають* безпечні способи об'їзду перешкоди на велосипеді, лівого повороту і розвороту; ● *демонструють* сигнали велосипедистів про виконання маневрів.	Зошит, с. 61—62 Посібник, тренінг 23

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 24	До кого звертатися по допомогу		Навчити учнів складати повідомлення для рятувальних служб. Тренувати винахідливість та вміння якнайшвидше повідомляти служби порятунку.	Наприкінці заняття учні: ● *називають* види і телефони державних служб, які можуть надати допомогу в екстремальних ситуаціях; ● *складають* стислі та інформативні повідомлення для рятувальників; ● *демонструють* уміння швидко викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу.	Зошит, с. 63—64 Посібник, тренінг 24
§ 25	Як допомогти потерпілому		Розвивати вміння надавати невідкладну допомогу потерпілим. Виховувати чуйність, відповідальність, впевненість у власних силах.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* необхідність надання невідкладної медичної допомоги потерпілим; ● *розпізнають* ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння; ● *називають* щонайменше три складові автомобільної медичної аптечки та їх призначення; ● *демонструють* уміння адекватно оцінювати свої можливості і надавати посильну допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП.	Зошит, с. 65—66 Посібник, тренінг 25

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 4. Школа спілкування					
§ 26	Спілкування і здоров'я		Сформувати у дітей поняття про комунікації. Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Відпрацьовувати навички спілкування: уміння говорити, слухати, налагоджувати контакти з іншими людьми.	Наприкінці заняття учні: ● *доводять* існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації; ● *розпізнають* вербальні і невербальні канали комунікації; ● *називають* вербальні і невербальні ознаки активного слухання; ● *демонструють* уміння уникати непорозумінь — висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.	Зошит, с. 68—70 Посібник, тренінг 26
§ 27	Стилі спілкування		Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.	Наприкінці заняття учні: ● *розпізнають* пасивний, агресивний і упевнений стилі спілкування; ● *називають* ситуації, в яких краще діяти упевнено, пасивно чи агресивно; ознаки різних типів спілкування; ● *аналізують* переваги і недоліки пасивної, агресивної і упевненої поведінки; ● *демонструють* здатність попросити про послугу, допомогу, висунути справедливу вимогу.	Зошит, с. 71—72 Посібник, тренінг 27

Продовження таблиці III.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 28	Навички спілкування		Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.	Наприкінці заняття учні: ● *оцінюють* рівень своєї упевненості у спілкуванні із незнайомими людьми; ● *пояснюють,* як може зашкодити сором'язливість; ● *демонструють* комунікаційні вміння: здатність знайомитися, починати, підтримувати і завершувати спілкування, говорити компліменти.	Зошит, с. 73—75 Посібник, тренінг 28
§ 29	Стосунки і здоров'я		Відпрацювання навичок розбудови міжособистісних стосунків.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення терміна «стосунки»; ● *наводять* приклади стосунків; ● *розрізняють* здорові і нездорові стосунки; ● *доводять* переваги здорових стосунків; ● *оцінюють* свої стосунки з іншими людьми; ● *називають* дії, що сприяють зміцненню стосунків, і дії, які псують стосунки; ● *демонструють* здатність працювати в команді.	Зошит, с. 76—79 Посібник, тренінг 29

Продовження таблиці ІІІ.1

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 30	Види і наслідки конфліктів		Відпрацювання навичок аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»; ● *розпізнають* конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; ● *наводять приклади* толерантного розв'язання конфлікту поглядів; ● *називають* способи розв'язання конфлікту інтересів; ● *демонструють* здатність аналізувати конфлікти — розпізнавати конфліктні ситуації, визначати цілі учасників конфлікту і спосіб його розв'язання.	Зошит, с. 80—83 Посібник, тренінг 30
§ 31	Як владнати конфлікт		Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацьовувати навички самоконтролю.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення терміна «конфліктоген»; ● *наводять приклади* конфліктогенів; ● *розрізняють* «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»; ● *називають* шість кроків розв'язання конфліктів; ● *демонструють* здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.	Посібник, тренінг 31

§ підруч-ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 32	Підліткові компанії		Ознайомлення учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювання навичок протидії агресії та насиллю.	Наприкінці заняття учні: ● *розпізнають* дружні, недружні і небезпечні компанії; ● *пояснюють* негативні наслідки впливу небезпечної компанії; ● *аналізують* соціальні групи, до яких вони належать; ● *називають* приклади фізичного і психологічного насилля; ● *демонструють* здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.	Зошит, с. 84—85 Посібник, тренінг 32
	Підсумковий тренінг		Тематичне тестування за розділом 2, 3, 4. Підведення підсумків навчального року, аналіз очікувань, емоційне закриття тренінгової секції. Налаштування учнів на корисний відпочинок під час канікул.	Наприкінці заняття учні: ● *пояснюють* значення терміна «життєві навички»; ● *називають* щонайменше п'ять життєвих навичок; ● *визначають* своє ставлення до предмета «Основи здоров'я» шляхом рейтингування шкільних предметів; ● *демонструють* позитивність, бажання працювати у наступному навчальному році.	Зошит, с. 53, 67

Таблиця III.2

Таблиця відповідності навчальної програми і підручника «Основи здоров'я», 6-й клас (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко)

Структура програми МОН України і тематика навчального матеріалу (35 годин, із них 3 резервні)	Структура і тематика підручника (35 годин)
Вступ: Здоров'я і середовище життя (1 год) Розділ 1: Життя і здоров'я людини (2 год) Всього — 3 год	Вступ. Життя і здоров'я людини Розділ 1. Людина і довкілля (3 год) § 1. Світ навколо тебе § 2. Природа і здоров'я Практична робота № 1. Добір одягу за сезоном і погодою § 3. Здоров'я і технічний прогрес Всього — 4 год (1 год резервна)
Розділ 2: Фізична складова здоров'я (6 год) • Розвиток підлітків • Харчування підлітків • Особиста гігієна Всього — 6 год	Розділ 2. Здоров'я і розвиток підлітка (6 год) § 4. Розвиток підлітка Практична робота № 2. Визначення рівня фізичного розвитку § 5. Самооцінка і здоров'я людини § 6. Продукти харчування і здоров'я § 7. Харчовий раціон Практична робота № 3. Визначення калорійності харчового раціону § 8. Проблеми неправильного харчування § 9. Особиста гігієна Практична робота № 4. Вибір засобів особистої гігієни Всього — 6 год

Продовження таблиці ІІІ.2

Структура програми МОН України і тематика навчального матеріалу (35 годин, із них 3 резервні)	Структура і тематика підручника (35 годин)
Розділ 3: Соціальна складова здоров'я (14 год) • Звички і здоров'я • Убережи себе від ВІЛ • Безпека щоденного життя Всього — 14 год	Розділ 3. Безпека і здоров'я (16 годин, задіяно 2 резервні години) Глава 1. Профілактика ризикованої поведінки § 10. Звички і здоров'я § 11. Вчимося приймати рішення § 12. Правда про тютюн § 13. Правда про алкоголь і наркотики § 14. Як розпізнати рекламні хитрощі § 15. Як протидіяти тиску однолітків Практична робота № 5. Як відмовитися від небезпечної пропозиції § 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом Глава 2. Безпека щоденного життя § 17. Досліджуємо ризики і небезпеки § 18. Безпека твого дому § 19. Пожежна безпека твоєї оселі § 20. Як поводитися під час пожежі Практична робота № 6. Користування засобами пожежогасіння § 21. Підприємства у твоєму населеному пункті § 22. Ти — велосипедист § 23. Безпека руху велосипедиста § 24. До кого звертатися по допомогу § 25. Як допомогти потерпілому Практична робота № 7. Надання невідкладної допомоги потерпілому Всього — 16 год (2 год резервні)

Закінчення таблиці III.2

Структура програми МОН України і тематика навчального матеріалу (35 годин, із них 3 резервні)	Структура і тематика підручника (35 годин)
Розділ 4: Психічна і духовна складова здоров'я (8 год) • Спілкування і здоров'я • Конфлікти і здоров'я Всього — 8 год	Розділ 4. Школа спілкування (8 год) § 26. Спілкування і здоров'я § 27. Стилі спілкування § 28. Навички спілкування § 29. Стосунки і здоров'я § 30. Види і наслідки конфліктів Практична робота № 8. Конструктивне розв'язання конфліктів § 31. Як владнати конфлікт § 32. Підліткові компанії Післямова (підсумковий тренінг) Всього — 8 год

ЧАСТИНА IV

Опорні схеми уроків-тренінгів

Вступ. Життя і здоров'я людини 109

Вступний тренінг 111

Розділ 1. Людина і довкілля 113

Урок-тренінг 1. Світ навколо тебе 113
Урок-тренінг 2. Природа і здоров'я 115
Урок-тренінг 3. Здоров'я і технічний прогрес 117

Розділ 2. Здоров'я і розвиток підлітка 119

Урок-тренінг 4. Розвиток підлітка 121
Урок-тренінг 5. Самооцінка і здоров'я людини..... 123
Урок-тренінг 6. Продукти харчування і здоров'я 125
Урок-тренінг 7. Харчовий раціон..... 128
Урок-тренінг 8. Проблеми, спричинені неправильним харчуванням..... 130
Урок-тренінг 9. Особиста гігієна..... 132

Розділ 3. Безпека і здоров'я

Глава 1. Профілактика ризикованої поведінки 134

Урок-тренінг 10. Звички і здоров'я..... 137
Урок-тренінг 11. Вчимося приймати рішення 139
Урок-тренінг 12. Правда про тютюн..... 142
Урок-тренінг 13. Правда про алкоголь і наркотики..... 143
Урок-тренінг 14. Як розпізнати рекламні хитрощі..... 145
Урок-тренінг 15. Як протидіяти тиску однолітків..... 147
Урок-тренінг 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом..... 150

Глава 2. Безпека щоденного життя 152

Урок-тренінг 17. Досліджуємо ризики і небезпеки 154
Урок-тренінг 18. Безпека твого дому..... 156

Урок-тренінг 19. Пожежна безпека твоєї оселі 159
Урок-тренінг 20. Як поводитися під час пожежі.....161
Урок-тренінг 21. Підприємства у твоєму населеному пункті..... 163
Урок-тренінг 22. Ти — велосипедист 165
Урок-тренінг 23. Безпека руху велосипедиста 167
Урок-тренінг 24. До кого звертатися по допомогу..... 169
Урок-тренінг 25. Як допомогти потерпілому.....172

Розділ 4. Школа спілкування 174

Урок-тренінг 26. Спілкування і здоров'я 177
Урок-тренінг 27. Стилі спілкування..... 180
Урок-тренінг 28. Навички спілкування.....182
Урок-тренінг 29. Стосунки і здоров'я 184
Урок-тренінг 30. Види і наслідки конфліктів 186
Урок-тренінг 31. Як владнати конфлікт 188
Урок-тренінг 32. Підліткові компанії.....191
Підсумковий тренінг 194

При підготовці використано публікації:

1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Підручник для 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2006. — 176 с.

2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2006. — 72 с.

3. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения /Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 240 с.

4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 336 с.

5. Чуриков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.

Вступ. Життя і здоров'я людини

- Вступний тренінг

Розділ 1. Людина і довкілля

- Урок-тренінг 1. Світ навколо тебе
- Урок-тренінг 2. Природа і здоров'я
- Урок-тренінг 3. Здоров'я і технічний прогрес

Опорні тези

- Безпека життя і стан здоров'я людей залежать від багатьох чинників, насамперед від способу життя. Життєві навички — база для формування способу життя, сприятливого для здоров'я людини, її безпеки, гармонійного розвитку та життєвого успіху.
- Стан природного, техногенного та соціального середовищ — суттєвий чинник впливу на життя і здоров'я людей.
- Соціальне середовище людини є джерелом багатьох небезпек, зокрема кримінальних. Учням важливо навчитися розпізнавати можливі кримінальні небезпеки і уникати їх.
- Серед природних небезпек — кліматичні чинники. Для багатьох учнів актуальними стають проблеми акліматизації, адже шестикласники чимало подорожують.
- Формування екологічної свідомості — важливе завдання у вихованні гармонійно розвиненої особистості.

Мета навчання

Мотивувати учнів до навчання здорового способу життя, розвитку життєвих навичок і формування екологічної свідомості. Сприяти створенню дружньої і творчої атмосфери на тренінгах. Відпрацьовувати навички комунікації та групової роботи.

Узагальнені завдання

Учні вчаться:

- дотримуватися правил поведінки на тренінгу (бути активним, доброзичливо і з повагою ставитися до інших учасників...);
- розрізняти поняття природного, техногенного і соціального середовищ;
- захищатися від кримінальних небезпек і несприятливих погодних умов;
- дбайливо ставитися до довкілля.

Таблиця IV.1

Життєві навички у контексті екологічного виховання підлітка

Мета і тематика за підручником	Соціальні навички	Психологічні навички	
		Когнітивні	Емоційно-вольові
Підтримка мотивації до здорового способу життя і розвитку життєвих навичок Вступ §1. Світ навколо тебе §2. Природа і здоров'я §3. Здоров'я і технічний прогрес	**Навички комунікації групової роботи** *Учні вчаться:* • слухати і говорити • працювати в команді • у разі необхідності звертатися по допомогу • брати участь у громадських акціях щодо збереження довкілля	**Навички самооцінки і самоусвідомлення** *Учні вчаться:* • усвідомлювати відповідальність за своє життя і здоров'я та стан довкілля **Навички критичного мислення** *Учні вчаться:* • усвідомлювати взаємозв'язок природних, техногенних і соціальних чинників довкілля та їх вплив на життя і здоров'я людей • усвідомлювати позитивний і негативний аспекти впливу технічного прогресу на людей і довкілля	**Навички мотивації успіху і гартування волі** *Учні вчаться:* • підтримувати позитивну мотивацію до здорового способу життя і безпечної поведінки • формують активну життєву позицію щодо необхідності збереження довкілля

ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ



Мета

Ознайомити учнів з підручником і зошитом для 6-го класу, розробити правила групи, створити дружню атмосферу, відпрацювати навички комунікації і групової роботи.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* щонайменше три приклади бажаної і небажаної поведінки на тренінгу;
- *продемонструвати* позитивне спілкування, активність і роботу в команді;
- *назвати* ознаки фізичного, соціального, духовного, інтелектуального та емоційного благополуччя;
- *пояснити*, для чого необхідно розвивати життєві навички.



Обладнання і матеріали

- 30 однакових надувних кульок, 3 котушки ниток, 3 упаковки скотчу.
- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, клей.
- Бейджики або аркушики паперу з безпечними шпильками.



Що підготувати заздалегідь

- Заготовки для правил роботи на тренінгу та очікувань.



Домашнє завдання

- Підручник, с. 6—7. Зошит-практикум (с. 5) «Правила моєї групи».

Орієнтовний план тренінгу

Робота в колі	3 хв
Інтерактивна гра	10 хв
Мозковий штурм «Правила групи»	5 хв
Історія «Крамничка можливостей», обговорення	10 хв
Повідомлення і обговорення в парах	10 хв
Мозковий штурм	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Робота в колі

Привітайте учнів, роздайте бейджики (або папірці з безпечними шпильками). Учні пишуть на них свої імена і прикріплюють до одягу.

Інтерактивна гра

- Об'єднайте учнів у три групи. Роздайте кожній групі по 10 кульок, котушці ниток і упаковці скотчу.
- Запропонуйте за 5 хвилин виготовити з цих матеріалів стійку піраміду. Перемагає команда, яка збудує найвищу піраміду. Привітайте переможців, але поясніть, що досвід кожної групи є важливим.
- Запропонуйте групам підсумувати, що їм допомагало і що перешкоджало в роботі. Наприклад, допомагало те, що вони подумали, розподілили ролі, злагоджено працювали; перешкоджало – що сварилися, діяли без плану, змагалися за лідерство тощо.

Мозковий штурм

- Розділіть дошку на дві половини і напишіть угорі «+» і «—».
- Групи по черзі називають один позитивний і один негативний чинник. Записуйте їх у відповідних колонках.
- Проаналізуйте записане і сформулюйте правила роботи в групі.

Обговорення історії

- Прочитайте і обговоріть суфійську притчу «Крамничка можливостей» (с. 69 цього посібника).

Висновок: кожен має у житті багато можливостей, їх варто реалізувати.

- Слово вчителя: «Про життя» (підручник, с. 6).
- Запропонуйте дітям намалювати свою мрію та оформити колаж «Наші сподівання».

Повідомлення і обговорення в парах

- Слово вчителя: «Про здоров'я і відчуття благополуччя» (підручник, с. 7—8).
- Об'єднайте учнів у пари і запропонуйте розказати один одному про один день із свого життя, коли вони почувалися щасливими (фізично, психологічно і соціально благополучними).

Мозковий штурм

- Запитайте і запишіть: «Що може стати на заваді вашим планам?»
- Класифікуйте перепони: пов'язані зі здоров'ям, матеріальним станом, соціальним становищем тощо.
- Слово вчителя «Життя прожити — не поле перейти» (підручник, с. 8).

Висновок: життєві навички допоможуть здійснити ваші мрії і досягти високого рівня благополуччя.

Завершення тренінгу

- Діти стоять у колі. Запропонуйте їм уявити, що в лівій долоні вони тримають те, що знали і вміли до цього тренінгу, а в правій – те, чого навчилися сьогодні. За командою всі з'єднують долоні й вигукують «Так!».
- Попрощайтесь оплесками або піснею.

УРОК-ТРЕНІНГ 1

СВІТ НАВКОЛО ТЕБЕ



Мета

Ознайомити учнів із поняттям навколишнє середовище (довкілля) та його складовими. Проаналізувати, які елементи соціального середовища учнів мають позитивний, а які – негативний вплив на здоров'я. Розвивати креативність і навички групової роботи.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення термінів «навколишнє середовище, довкілля»;
- *навести приклади* природного, техногенного і соціального середовищ;
- *назвати* щонайменше три елементи свого соціального середовища; три кримінальні небезпеки і засоби захисту від них;
- *усвідомити,* які види захисту від кримінальних небезпек надають міліція, школа, батьки, а про які вони мають дбати самі.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Вирізки з газет і журналів.



Домашнє завдання

- Підручник, § 1, завдання 5 (с. 15). Зошит, завдання 1, 2 (с. 7 – 8).

Орієнтовний план тренінгу

Стартове завдання	5 хв
Гра: «Вгадай, що...?»	3 хв
Мозковий штурм	3 хв
Робота в групах	10 хв
Вірш Дж. Румі, обговорення	7 хв
Робота з підручником	5 хв
Підсумкове завдання	7 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартове завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Стартове завдання (підручник, с. 11).

Гра «Вгадай, що...?»

- Поясніть значення термінів «природне середовище», «техногенне середовище», «соціальне середовище».
- Ви називаєте різні види довкілля (або показуєте малюнки), а учні: сідають, якщо це природне довкілля, встають — якщо це техногенне і плескають у долоні – якщо це соціальне довкілля.

Мозковий штурм

Запропонуйте учням уявити, що вони — як у фантастичному фільмі — остання людина на Землі. Які це може мати наслідки?

Робота в групах

- Об'єднайте учасників у п'ять груп (держава, родина, школа, друзі, ЗМІ).
- За допомогою підручника (с. 13) запропонуйте групам визначити, як ці елементи соціального довкілля впливають на здоров'я людей.

Обговорення ситуації

- Прочитайте й обговоріть вірш Джалаладдіна Румі (с. 74 цього посібника).

Запитання для обговорення:

- *Що сталося?*
- *Як можна було запобігти небезпеці чи уникнути її?*
- *Чи правильно діяв потерпілий?*

Висновок: хоч загалом твоє соціальне середовище сприяє здоров'ю, та воно може бути і джерелом небезпек, зокрема кримінальних.

Робота з підручником

- Завдання 1 (підручник, с. 15)

Підсумкові завдання

- Завдання 3—4 (підручник, с. 15).
- Об'єднайте учнів у 4 групи (зима, весна, літо, осінь; можна за датами народження). Запропонуйте групам підготувати до наступного уроку колекцію одягу для своєї пори року. За допомогою підручника (с. 20, завдання 2—4) групи продемонструють одяг для дівчат і хлопців та прокоментують свій вибір.

Завершення тренінгу

- Діти стоять у колі. Виберіть учня, який найбільше приємно вразив вас сьогодні. Підійдіть до нього і поаплодуйте йому. Потім запропонуйте йому обрати учня, якому він хотів би поаплодувати.
- Разом підійдіть до цього учня і поаплодуйте йому. І так далі. Останньому учаснику аплодує весь клас.

Додаткове завдання

- Об'єднайте учасників у три групи.
- За допомогою підручника (завдання 2, с. 15) запропонуйте групам скласти пам'ятку про безпечну поведінку вдома і надворі, а також про те, до кого за потреби можна звернутися по допомогу.

УРОК-ТРЕНІНГ 2

ПРИРОДА І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



Мета

Проаналізувати вплив природних чинників на здоров'я людини. Навчити дітей добирати одяг і взуття відповідно до погоди.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* щонайменше чотири небезпеки природного походження;
- *навести приклади* впливу погодних умов на здоров'я людей;
- *пояснити* значення терміна «акліматизація» і необхідність правильно добирати одяг, організовувати свій побут, харчування і режим дня під час акліматизації;
- *продемонструвати* вміння добирати одяг відповідно до погоди.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Учні готують комплекти сезонного одягу (зима, весна, літо, осінь) для виконання практичної роботи.
- Музичний супровід для показу колекцій (наприклад, пісню: «Потому что нельзя быть на свете красивой такой...»).



Домашнє завдання

- Підручник, § 2, с. 18–19. Зошит-практикум, завдання 1, 2 (с. 9–10).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Практична робота	25 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Робота з підручником (підручник, с. 16, завдання 1, 3).
- Знайомство. Тренер тримає в руках м'яку іграшку і каже: «Мене звуть… Якби я був(ла) природним явищем, я був би літнім дощем (ураганом, інеєм)…» І пояснює чому. Потім перекидає іграшку іншому учаснику або учасниці.

Практична робота «Добір одягу відповідно до сезону і погоди»

- Руханка «Погода у Занзібарі» (с. 68 цього посібника).
- Оцінка ставлень учнів до холодної і спекотної погоди (підручник, с. 20, завдання 1).
- Підготовка і показ колекцій «Чотири сезони». Групи не лише демонструють одяг, а й пояснюють, з яких матеріалів його виготовлено, від чого цей одяг захищає тощо.

Підсумкові завдання

- Підведіть підсумки заняття.
- До наступного уроку запропонуйте учням разом з батьками виконати проект про розвиток технологій (підручник, с. 22).

Завершення тренінгу

- Об'єднайте учнів у 2 групи за датами народження. Перша — весна — літо, друга — осінь — зима).
- Перша група стежить за правою рукою тренера, а друга — за лівою.
- За сигналом тренера перша група починає тупотіти ногами, а друга — плескати руками по колінах.
- Рука тренера опущена — тиша; на рівні плеча — середня гучність; рука піднята вгору — максимальна гучність.
- За сигналами тренера групи відтворюють шум дощу: «Починає накрапати весняний дощик… Перші краплі падають на асфальт, на траву… Дощ перетворюється на зливу… Починається град… Раптом стихає… Тихіше… Ще тихіше… Дощ закінчився».

Додаткове або домашнє завдання

- Заплануйте на вихідний день позакласний захід «День природи». Посадіть дерева у дворі школи, усім класом приберіть сміття на прилеглій вулиці. Обговоріть: «Чим цей день відрізняється від звичайних вихідних? Чи складно постійно дбати про довкілля?»

УРОК-ТРЕНІНГ 3

ЗДОРОВ'Я І ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



Мета

Дослідити позитивні та негативні наслідки технічного прогресу. Сприяти формуванню у дітей екологічної свідомості й активної життєвої позиції.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* чинники, що негативно впливають на екологічний стан довкілля; не менш як три небезпеки техногенного середовища;
- *навести приклади* позитивних і негативних наслідків технічного прогресу;
- *пояснити* значення терміна «екологія»;
- *продемонструвати* розуміння того, що технічний прогрес набирає темп; прагнення брати участь в екологічних проектах.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- До цього уроку учні спільно з дорослими готують дослідження про розвиток технологій у XX столітті (підручник, с. 22).
- Картки з малюнками транспортних засобів, будинків, засобів зв'язку, побутових приладів. Можна узяти по одному малюнку і розрізати його на пазли (кількість пазлів = кількості учнів у класі : 4).



Домашнє завдання

- Підручник, § 3, с. 24. Зошит-практикум, завдання 1, 2 (с. 11—12).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	15 хв
Руханка «Ящірка»	5 хв
Основні завдання	15 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Прочитайте вірш Б. Заходера (с. 75 цього посібника).
- Робота з підручником (підручник, с. 21, завдання 1—3).

Руханка «Ящірка»/5/

Для цієї вправи вам знадобляться стікери або паперові смужки і скотч.

- Об'єднайте учасників у групи по три особи.
- Із трійок утворіть «ящірки». Для цього учні стають один за одним, кладуть руки на плечі тим, хто попереду. На спину останнього прикріпіть стікер або паперову смужку (хвіст «ящірки»).
- Правила гри. Ви повідомляєте учням: «Якщо ви спробуєте зловити ящірку за хвіст, вона втече, залишивши хвіст у руках. У цій грі ви будете одночасно і «ящіркою», і «мисливцем». Ваше завдання — відірвати якомога більше хвостів у інших «ящірок». Відриває той, хто стоїть попереду. «Ящірка» без хвоста виходить з гри. Переможуть ті, хто зірве найбільше хвостів, поки їхній хвіст на місці».

Основні завдання

- Презентація проектів з розвитку технологій, виконаних удома.
- Об'єднайте учасників у 4 групи (транспорт, житло, засоби зв'язку, побутові прилади). Це можна зробити за допомогою карток з малюнками або пазлів (інструкція на попередній сторінці).
- Робота в групах (підручник, завдання 1—2 на с. 22).
- Мозковий штурм (підручник, с. 22, завдання 3—4).

Підсумкові завдання

- Підведіть підсумки уроку.
- До наступного уроку запропонуйте учням виміряти свій зріст, а потім вирізати з кольорового паперу і оформити фігурки заввишки удесятеро менші, ніж їхній зріст.

Завершення тренінгу

- Діти стають у коло. Беруться за руки. Тренер каже: «Сьогодні ми вивчали вплив технічного прогресу на довкілля. Винайдення електрики було видатним досягненням технічного прогресу. Зараз ми спробуємо імітувати електричний струм. Я щось запущу по колу, а ви передавайте далі те, що отримаєте».
- Двічі потисніть руку тому, хто стоїть поряд з вами справа, і дочекайтесь, поки цей сигнал прийде до вас зліва. Потім пошліть інший сигнал.
- Ця вправа допоможе учням зосередитись і переключитися з тренінгу на інші уроки.

Додаткові завдання

- Міні-лекція «Екологічні проблеми довкілля» (підручник, с. 24).
- Обговорити можливість виконання екологічних проектів у вашому населеному пункті (підручник, с. 25).

Розділ 2. Здоров'я і розвиток підлітка

- Урок-тренінг 4. Розвиток підлітка
- Урок-тренінг 5. Самооцінка і здоров'я людини
- Урок-тренінг 6. Продукти харчування і здоров'я
- Урок-тренінг 7. Харчовий раціон
- Урок-тренінг 8. Проблеми, спричинені неправильним харчуванням
- Урок-тренінг 9. Особиста гігієна

Опорні тези

- Більшість 11—12-річних учнів переживають так званий передпубертатний період, що характеризується швидким стрибком зросту, зміною пропорцій і маси тіла. Багатьох підлітків турбує проблема їхньої «нормальності». Тому педагоги мають бути особливо делікатними в оцінюванні їхнього фізичного розвитку. Важливо наголошувати, що кожен розвивається за власним біологічним календарем. І ніхто не має права сміятися чи ображати тих, хто розвивається швидше або повільніше за інших.
- Формування здорової самооцінки — одне з головних завдань основ здоров'я. Самооцінка підлітків значною мірою залежить від їхнього зовнішнього вигляду, а також від уміння ставити перед собою мету й досягати її. Тому шестикласникам пропонують кілька проектів самовдосконалення. Перший — у цьому розділі.
- Навички раціонального харчування і особистої гігієни набувають для підлітків особливого значення. Їм присвячено чотири параграфи.

Мета навчання

Відпрацювання практичних і життєвих навичок, які сприяють гармонійному розвитку підлітків і формуванню у них здорової самооцінки.

Узагальнені завдання

Учні вчаться:

- стежити за своїм фізичним і психологічним розвитком;
- розуміти власні потреби і потреби інших людей;
- розвивати навички постановки і досягнення мети;
- раціонально харчуватися, запобігати проблемам йододефіциту і харчовим отруєнням, надавати першу допомогу в разі харчового отруєння;
- дотримуватися правил особистої гігієни, з допомогою батьків обирати засоби індивідуальної гігієни.

Таблиця IV.2

Життєві навички у контексті гармонійного розвитку і формування навичок раціонального харчування та особистої гігієни

Мета і тематика за підручником	Соціальні навички	Психологічні навички	
		Когнітивні	Емоційно-вольові
Профілактика порушень психологічного та фізичного розвитку підлітків § 4. Розвиток підлітка § 5. Самооцінка і здоров'я людини § 6. Продукти харчування і здоров'я § 7. Харчовий раціон § 8. Проблеми, спричинені неправильним харчуванням § 9. Особиста гігієна	**Навички комунікації** *Учні вчаться:* • налагоджувати контакт з батьками чи іншими дорослими, яким вони довіряють. Розпитувати їх про особливості розвитку організму в підлітковому віці, про делікатні проблеми гігієни підлітків тощо • уважно й активно слухати ці пояснення, за необхідності перепитувати й уточнювати те, що не цілком зрозуміли • обговорювати з батьками свій харчовий раціон	**Навички самоусвідомлення і самооцінки** *Учні вчаться:* • усвідомлювати свою унікальність • позитивно ставитися до себе та своїх життєвих перспектив • розуміти власні потреби • реально оцінювати себе, свої переваги і недоліки • ставити перед собою реалістичні цілі	**Навички самоконтролю** *Учні вчаться:* • позитивно ставитися до змін, характерних для підліткового віку **Навички керування стресами** *Учні вчаться:* • вірити в те, що вони є господарями свого життя • концентруватися на досягненні мети • розвивати наполегливість і працелюбність

УРОК-ТРЕНІНГ 4

РОЗВИТОК ПІДЛІТКА



Мета

Пояснити учням особливості розвитку людини порівняно з іншими живими істотами, переконати їх у важливості змін, що відбуваються у підлітковому віці.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити*, чим розвиток людини відмінний від розвитку інших живих істот;
- *усвідомити*, що зміни — це нормальне явище, і кожна людина має власний біологічний «календар змін»;
- *назвати* щонайменше п'ять базових людських потреб;
- *продемонструвати* розуміння того, що потреби людини змінюються з віком.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Плакат для виготовлення профілю класу.
- Учні мають принести паперові фігурки, вдесятеро менші за їхній зріст.



Домашнє завдання

- Підручник, § 4 (завдання 1—4, с. 31). Зошит-практикум, завдання 1—3 (с. 14—17).

Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	10 хв
Робота в групах, презентації	10 хв
Проект «Профіль класу»	10 хв
Міні-лекція	5 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв

Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання розділу «Здоров'я і розвиток підлітка» та цього уроку.
- Вступне слово вчителя (підручник, с. 27).
- Завдання 1—2 на с. 27.

Робота в групах

- Об'єднайте учасників у 2 групи.
- Робота з підручником (с. 28 –29). Перша група готує повідомлення про фізичний розвиток підлітка, друга — про психологічний.
- Виступи представників груп.

Наголосіть: усі фізичні та психологічні зміни, що відбуваються з кожним підлітком, — цілком нормальні.

Міні-лекція

- Розкажіть про базові людські потреби та їх розвиток (підручник, с. 30–31).

Проект «Профіль класу»

Оформіть профіль класу. Учні наклеюють на великому аркуші паперові фігурки, які вони підготували вдома (розміщуйте фігурки не за зростом). Яскраво оформіть плакат.

Підсумкові завдання

- Підведіть підсумки уроку.
- До наступного уроку запропонуйте виконати домашнє завдання разом з дорослими.

Завершення тренінгу

- Попросіть учнів по черзі назвати моменти, коли змінювалися їхні потреби (наприклад, їх перестали цікавити ляльки, сподобалося читати книжки, захотілося мати друга).

Додаткове завдання

Під кожною фігуркою на профілі класу можна наклеїти стікери з очікуваннями учнів щодо вивчення нової теми.



УРОК-ТРЕНІНГ 5

САМООЦІНКА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



Мета

Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги здорової самооцінки, тренувати навички постановки і досягнення мети.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення терміна «самооцінка»;
- *розпізнавати* у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку;
- *назвати* щонайменше дві переваги здорової (адекватної) самооцінки;
- *пояснити*, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- *продемонструвати* вміння адекватно оцінювати себе, обирати важливу мету й розробляти план її досягнення.



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, стікери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопію давньогрецької легенди про юнака Нарциса (с. 71 цього посібника).



Домашнє завдання

- Підручник, § 5. Зошит-практикум (с. 18 – 22), завдання 1, 2, проект самовдосконалення № 1.

Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартове завдання	10 хв
Міні-лекція, обговорення ситуацій	10 хв
Робота в колі	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя (підручник, с. 32) або додаткове завдання 1 на цій сторінці.

Наголосіть: щира повага до інших людей завжди базується на повазі до самого себе. Нагадайте золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе».

- Слово вчителя: «Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, в спорті, у спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним читачем».
- Стартове завдання (підручник, с. 33, запропоноване Різдванецькою Л. В., м. Дніпродзержинськ).

Міні-лекція, обговорення ситуацій

- Слово вчителя: «Як формується самооцінка».
- Робота в групах. Об'єднайте учнів у 2 групи. Обговоріть ситуації з підручника (с. 33). Текст легенди про Нарциса — у цьому посібнику на с. 71.
- Назвіть переваги адекватної самооцінки (підручник, с. 34).

Висновок: занижена чи завищена самооцінка негативно впливають на поведінку людини. Адекватна самооцінка сприяє здоровій і безпечній поведінці.

Підсумкові завдання

- Слово вчителя: «Оскільки самооцінка залежить від успіхів і невдач у важливих для нас ситуаціях, ми можемо підвищити її, оволодівши навичками досягнення мети».
- Поясніть, як виконувати проект самовдосконалення (як обрати мету, спланувати її досягнення, до кого звертатися по допомогу…).

Завершення тренінгу

- Пограйте в гру «Ти — молодець». Учні стоять у колі. Один учень виходить у центр, називає своє ім'я і повідомляє про те, що він навчився робити, або про свій недавній успіх («Я навчився танцювати» або «Я навчився робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» і піднімають вгору великий палець (Різдванецька Л. В.).

Додаткові завдання

1. Варіант стартового завдання. Підготуйте скриньку з люстерком усередині. Тренер: «Зазирнувши до цієї скриньки, ви побачите свого найкращого друга. Але поки що не виказуйте таємниці, щоб кожен міг побачити його на власні очі». Коли всі побачать своє відображення, запитайте: «Хто ваш найкращий друг? Як ви гадаєте, чому людина має любити і поважати себе?» (Вправа запропонована учасниками тренінгу з м. Севастополя.)
2. Обговорення в колі: «У 5-му класі ви вже вчилися ставити перед собою цілі і досягати їх. Пригадайте, чи вдалося здійснити те, що тоді запланували».

УРОК-ТРЕНІНГ 6

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я



Мета

Ознайомити учнів з основними поживними речовинами, навчити відрізняти корисну їжу від тієї, що може зашкодити здоров'ю.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* причини, для чого люди їдять; основні складові харчових продуктів та їх значення для організму;
- *продемонструвати* вміння відрізняти корисні продукти від тих, які можна вживати зрідка;
- *розрізняти* терміни «харчова цінність» та «енергетична цінність», «поживність» та «калорійність»;
- *пояснити* вплив харчування на самопочуття і здоров'я людей та особливості харчування підлітків.



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- 5 однакових наборів карток. Кількість карток у наборі = кількість учнів у вашому класі : 5. Якщо у класі 30 учнів, у наборі має бути 6 карток (30 : 5 = 6). На картках напишіть назви продуктів для овочевого салату: огірок, капуста, помідор, цибуля, сіль, олія.



Домашнє завдання

- Підручник, § 6. Зошит-практикум, завдання 1 (с. 23).

Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	15 хв
Робота в групах	20 хв
Міні-лекція	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя: «На попередніх уроках ми знайомилися з пірамідою потреб. Хто пам'ятає, які потреби передусім має задовольняти людина?» Діти називають їх, учитель акцентує на потребі у харчуванні.
- Стартові завдання (підручник, с. 37).

Наголосіть: їжа впливає на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя кожної окремої людини і на стан здоров'я цілих народів.

Робота в групах

- Слово вчителя: «Вода і поживні речовини» (підручник, с. 38).
- Об'єднайте учнів у 5 груп за допомогою карток (опис на попередній сторінці). Змішайте і роздайте картки. Запропонуйте учням об'єднатися в групи (зробити «салат»).
- За допомогою таблиць (підручник, с. 39—40) виконати завдання 1—2 на с. 38.

Міні-лекція, обговорення

- Ознайомити учнів з поняттями харчової та енергетичної цінності продуктів. Навчити розрізняти поняття калорійність і поживність (підручник, с. 38).
- Обговорення в колі. Учні по черзі називають одну страву калорійну і не надто поживну, та одну — не калорійну, але поживну.

Підсумкове завдання

- Розповісти про особливості харчування підлітків (підручник, с. 41).
- Обговорити рішення Міністерства освіти і науки України про вилучення деяких продуктів з меню шкільних їдалень. Обговоріть: «Які продукти заборонено продавати у шкільних їдальнях?», «Які причини цієї заборони?».
- Підведіть підсумки уроку.

Завершення тренінгу

- Вправа «Континуум». Мета: оцінка ставлення учнів до здорового харчування. Проведіть у класній кімнаті умовну лінію. На одному кінці лінії стають ті, кому подобаються натуральні продукти, а на другому — ті, хто надає перевагу продуктам з консервантами, барвниками, ароматизаторами. Решта обирають місця ближче до того чи того краю. Бажаючі можуть висловитися, чому вони обрали саме таке місце.

Додаткові завдання

- Варіанти об'єднання в групи: можна підготувати картки для об'єднання в інші «страви» — борщ, узвар тощо.
- Обговорити, як діти розуміють відомий вислів Поля Брегга: «Ми — те, що ми їмо».
- Учасники (або вчитель) називають страву, а решта плескають у долоні, якщо вона належить до корисних, і заперечливо хитають головою, якщо її треба вживати зрідка.

УРОК-ТРЕНІНГ 7

ХАРЧОВИЙ РАЦІОН



Мета

Розкрити чинники, які впливають на формування харчових звичок, ознайомити з принципами раціонального харчування, відпрацьовувати уміння складати збалансований раціон.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* три чинники, що найбільшою мірою впливають на формування їхніх харчових звичок;
- *пояснити значення* трьох принципів раціонального харчування (помірність, різноманітність, збалансованість) і як ці принципи ілюструє харчова піраміда;
- *продемонструвати вміння:* правильно добирати страви, якщо доводиться обідати не вдома; формувати збалансований харчовий раціон достатньої калорійності для звичайних днів та днів з підвищеним фізичним навантаженням.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Заготовки для харчової піраміди. На великому аркуші паперу намалюйте трикутник і розділіть його на сегменти, що відповідають групам харчових продуктів (як у підручнику на мал. 16 або в зошиті-практикумі на с. 24). Підпишіть ці заготовки.



Домашнє завдання

- Підручник, § 7, с. 45. За допомогою батьків побудувати секторну діаграму і перевірити, чи правильно ти харчуєшся (зошит-практикум, завдання 4, с. 25—27).

Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	10 хв
Робота в групах, презентації	10 хв
Практична робота	20 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя: «У людей різні харчові звички і смакові уподобання. Одним подобається домашня їжа, інші поспішають поїсти в кафе. Одні надають перевагу здоровому харчуванню, інші залюбки вживають усе, що гучно розрекламовано і має яскраву упаковку.
- Назвіть по черзі одну страву, яка вам подобається, і одну — яка не подобається. Як ви вважаєте, чи завжди те, що подобається, є корисним для здоров'я?
- Звичка до певної їжі формується з дитинства. За допомогою мал. 15 у підручнику (с. 42) назвіть чинники, які найбільшою мірою вплинули на формування ваших харчових звичок».

Висновок: оскільки те, що ми їмо, впливає на наше здоров'я, важливо з дитинства формувати правильні харчові звички.

Робота в групах

- Слово вчителя: «Принципи раціонального харчування» (підручник, с. 43).
- Об'єднайте учнів у 6 груп. Роздайте заготовки сегментів харчової піраміди і запропонуйте заповнити їх малюнками відповідної кількості порцій продуктів (таб. 3, с. 44 підручника) відповідно до харчової піраміди (мал. 16 у підручнику).
- Презентації груп, обговорення.

Практична робота

Інформація вчителя: «У вашому віці лише на підтримання дихання та інших функцій організму необхідно на добу приблизно 1440 ккал. Помірна активність додає потребу приблизно у 1000 ккал. Інтенсивні заняття спортом можуть збільшити її у 2 рази. Так, підліток-баскетболіст звичайного дня витрачає приблизно 2000—2500 ккал, а в день тренування — до 3000—4000 ккал».

Завдання для практичної роботи

1. За допомогою харчової піраміди запропонуйте учням скласти свій раціон для звичайного дня.
2. За допомогою таблиці з наступної сторінки вони мають додати страви достатньої калорійності для днів, коли займаються спортом.

Підсумкове завдання

- Поясніть, як виконати домашнє завдання, підведіть підсумки уроку.

Завершення тренінгу

- Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64—68 цього посібника).

Додаткове завдання

Об'єднатися у 3 групи. За допомогою блок-схеми (підручник, с. 45) дати рекомендації, назвати переваги та недоліки:

- *група 1:* обіду в шкільній їдальні;
- *група 2:* обіду бутербродами;
- *група 3:* обіду в фаст фудах.



Співвідношення енергії, що витрачається на різні види активності, і калорійності готових страв

Вид активності	Ккал	Страви
• Ходьба 25 хв • Підйом угору 18 хв • Плавання 15 хв • Аеробіка, танці 15 хв • Фізичні вправи 8 хв • Біг (підтюпцем) 8 хв • Біг (як на стометрівці) 3 хв	100	• Салат овочевий зі сметаною (120/30) • Вінегрет (180 г) • Бульйон (велика порція) • Борщ, суп (половина порції) • Курка варена (80 г) • Риба варена (120 г) • Тушкована капуста (150 г) • Чай з цукром (2 склянки) • Сік фруктовий (1 склянка) • Молоко 2,5% жирності (1 склянка) • Кефір (1 склянка)
• Ходьба 1 год • Підйом угору 45 хв • Плавання 37 хв • Аеробіка, танці 37 хв • Фізичні вправи 20 хв • Біг (підтюпцем) 20 хв • Біг (як на стометрівці) 7 хв	250	• Бутерброд з маслом • Оселедець з цибулею • Борщ, суп (велика порція) • М'ясо (телятина, свинина) відварне • Курка смажена • Біфштекс, котлета • Риба тушкована з овочами • Картопля варена з маслом (200/10) • Кисіль молочний (1 склянка) • Какао (велика склянка)
• Ходьба 1 год 40 хв • Плавання 1 год • Аеробіка, танці 1 год • Фізичні вправи 30 хв • Біг (підтюпцем) 30 хв • Біг (як на стометрівці) 12 хв	400	• Бутерброд з маслом і сиром • Каша гречана з маслом (200/10) • Суп молочний з макаронами (велика порція) • Сирники зі сметаною (150/20) • Млинці з маслом (150/10) • Пельмені (200 г) • Голубці з рисом і м'ясом (250/100) • Вареники з сиром зі сметаною (150/20)

УРОК-ТРЕНІНГ 8

ПРОБЛЕМИ, СПРИЧИНЕНІ НЕПРАВИЛЬНИМ ХАРЧУВАННЯМ



Мета

Дослідити проблеми, які можуть виникнути через неправильне харчування. Вчити учнів запобігати харчовим отруєнням та відпрацьовувати вміння розпізнавати симптоми харчових отруєнь і надавати невідкладну допомогу.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* приклади неправильного харчування і симптоми харчового отруєння;
- *пояснити* негативні наслідки неправильного харчування і небезпеку йододефіциту;
- *усвідомити* небезпеку застосування модних дієт;
- купувати, зберігати і споживати йодовану сіль; запобігати харчовим отруєнням, а також правильно діяти в разі отруєння.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Упаковку йодованої солі.
- Кілька упаковок інших харчових продуктів.



Домашнє завдання

- Підручник, § 8, с. 50. Зошит-практикум, завдання 2 (с. 24). Обговорити з батьками необхідність споживання йодованої солі.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	15 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Робота в групах	15 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв

ПОРАДИ ТРЕНЕРУ



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Продемонструйте секторні діаграми, за допомогою яких учні аналізували свій харчовий раціон. Поділіться враженнями і висновками.
3. Керована дискусія. Запитання для обговорення:

- Що таке неправильне харчування (їсти надто мало, надто багато, надто рідко, надто часто, похапцем, вживати мало фруктів, овочів, забагато смаженого, жирного, неякісні продукти…)?
- До яких проблем призводить неправильне харчування (зайва чи недостатня вага, погане самопочуття, харчові отруєння…)?
- У яких випадках людям призначають спеціальні дієти (під час хвороби, якщо вони мають проблеми з вагою, коли займаються спортом…)?
- Про які дієти ви чули (не їсти хліба, їсти один раз на день…)?
- Які принципи раціонального харчування порушують такі дієти? Хто має право призначати дієту?

Наголосити: ЛІКАР!

Висновок: *дуже небезпечно призначати собі дієти, користуючись порадами друзів чи модних журналів!*

Інформаційне повідомлення

Йододефіцит та його наслідки для здоров'я.

Висновок: Найкраще джерело йоду — йодована сіль!

Робота в групах

Об'єднатись у 4 групи. За допомогою підручника підготувати повідомлення:

Група 1: «Як купувати, зберігати і використовувати йодовану сіль».

Група 2: «Що може призвести до харчового отруєння».

Група 3: «Як правильно зберігати і обробляти харчові продукти».

Група 4: «Про що розповідає упаковка».

- Презентації груп, обговорення.

Підсумкове завдання

- Хвилинка відпочинку: «Зосечка Поганкіна обожнює гриби. У холодильнику в неї баночка консервованих шампіньйонів, у печі — суп з грибків чорнобильських, що їх татко на базарі купив. На друге — гриби збирали поблизу хімкомбінату всією родиною. А на третє завжди можна випити настою з китайського чайного гриба. Решта грибків завелися у Зосі на ногах, які вона частенько забуває мити перед сном. Які гриби варто залишити, а яких слід безжально позбутися?» (запропоновано Івахою Л. І., м. Кривий Ріг).

Завершення тренінгу

Повторити правила раціонального харчування (завдання, підручник, с. 52).

Додаткові завдання

Виконання та обговорення крос-тесту (підручник, с. 51).

УРОК-ТРЕНІНГ 9

ОСОБИСТА ГІГІЄНА



Мета

Допомогти учням систематизувати знання правил особистої гігієни і розвивати відповідні практичні навички: догляду за руками, тілом, ротовою порожниною.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *навести приклади* ситуацій, в яких треба мити руки;
- *назвати* дві ситуації, коли треба звернутися до стоматолога;
- *пояснити* необхідність дотримання правил особистої гігієни (догляду за руками, тілом, ротовою порожниною);
- *продемонструвати вміння* вибирати засоби і предмети особистої гігієни.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2 і А3
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Зразки предметів і засобів особистої гігієни (зубна щітка, паста, флос, вологі серветки тощо).
- Ляльку-немовля для демонстрації навичок миття тіла.



Домашнє завдання

- Підручник, § 9, с. 56—59. Зошит-практикум, завдання 1—2 (с. 28—29).
- Поговорити з мамою (татом) про особливості особистої гігієни дівчаток (хлопчиків) у підлітковому віці.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Практична робота	8 хв
Робота в парах	10 хв
Інформаційне повідомлення, руханка	5 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

ПОРАДИ ТРЕНЕРУ



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Запропонуйте учням пригадати ситуації та описати свої відчуття, коли кожен з них був:

- абсолютно чистим: щойно вимився, помив голову, почистив зуби, вдягнув усе чисте;
- справді брудним: після гри у футбол, роботи на городі, подорожі в потягу тощо.

3. Слово вчителя «Чистота і здоров'я».

Висновок: багатьом небезпекам можна запобігти за допомогою правил особистої гігієни.

Практична робота № 4

Робота з підручником (с. 54), обговорення.

Робота в парах

- Об'єднатися в пари.
- Описати один день з життя своїх рук. Записати ситуації, коли на них могла потрапити інфекція.
- По черзі називати ситуації і записувати їх на дошці.
- Порівняти з мал. 22 у підручнику.

Інформаційне повідомлення, демонстрація

- Слово вчителя «Догляд за шкірою» (підручник, с. 56).
- Руханка «Уявіть себе твариною».

Робота в групах

- Об'єднатись у 4 групи.
- За допомогою підручника підготувати демонстрації:
  Група 1. «Як правильно мити руки».
  Група 2. «Як правильно мити тіло (демонстрація за допомогою ляльки).
  Група 3. «Як правильно чистити зуби».
  Група 4. «Десять правил здоров'я зубів».
- Презентації груп, обговорення.

Підсумкове завдання

Проаналізувати очікування, сформульовані на початку розділу 2 (с. 122 цього посібника).

Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64—68 цього посібника).

Розділ 3. Безпека і здоров'я

Глава 1. Профілактика ризикованої поведінки

- **Урок-тренінг 10. Звички і здоров'я**
- **Урок-тренінг 11. Вчимося приймати рішення**
- **Урок-тренінг 12. Правда про тютюн**
- **Урок-тренінг 13. Правда про алкоголь і наркотики**
- **Урок-тренінг 14. Як розпізнати рекламні хитрощі**
- **Урок-тренінг 15. Як протидіяти тиску однолітків**
- **Урок-тренінг 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом**

Опорні тези

- Профілактика ризикованої поведінки — центральна тематика предмета «Основи здоров'я» у 6-му класі. За соціологічними дослідженнями, 11—12 років — вік, коли підлітки пробують палити і вживати алкоголь.
- Інформаційна профілактика — інформування підлітків про шкоду, якої завдають здоров'ю тютюн та алкоголь, — є неефективною, а в деяких випадках навіть шкідливою. Тому важливо обирати лише методи, які довели свою ефективність. Для профілактичної роботи в школах найефективнішою визнано методику розвитку життєвих навичок (life skills aproach).
- Профілактичну роботу слід здійснювати у тісній співпраці з батьками учнів та педагогічним колективом школи.
- Важливо залучати до активної співпраці учнів, навчаючи лідерів і волонтерів, організовуючи творчі конкурси і заходи до Всесвітнього дня боротьби з курінням, Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом тощо.

Мета навчання

Сприяти формуванню важливих життєвих навичок і свідомого вибору на користь здорового способу життя, відмови від вживання психоактивних речовин.

Узагальнені завдання

Учні вчаться:

- розуміти свої потреби і розумно задовольняти їх;
- приймати самостійні виважені рішення;
- протидіяти тиску реклами та однолітків щодо вживання психоактивних речовин;
- поширювати у своєму середовищі правдиву інформацію про ВІЛ і СНІД.

Таблиця IV.3

Життєві навички у контексті профілактики ризикованої поведінки

Мета і тематика за підручником	Соціальні навички	Психологічні навички	
		Когнітивні	Емоційно-вольові
Профілактика ризикованої поведінки § 10. Звички і здоров'я § 11. Вчимося приймати рішення § 12. Правда про тютюн § 13. Правда про алкоголь і наркотики § 14. Як розпізнати рекламні хитрощі § 15. Як протидіяти тиску однолітків § 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом	**Навички комунікації** *Учні вчаться:* • відкрито висловлювати свої почуття без тривоги і звинувачень **Навички співпереживання** *Учні вчаться:* • розуміти почуття і проблеми людей, які живуть з ВІЛ • поширювати у своєму колі інформацію, що запобігає дискримінації ВІЛ-позитивних людей	**Навички аналізу проблем і прийняття рішень** *Учні вчаться:* • приймати виважені рішення • розпізнавати рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній • оцінювати ризик зараження ВІЛ-інфекцією у повсякденних ситуаціях **Навички критичного мислення** *Учні вчаться:* • відрізняти факти від міфів, які поширюють компанії-виробники тютюнових та алкогольних виробів	**Навички самоконтролю та керування стресами** *Учні практикують способи:* • опанування своїх почуттів за необхідності приймати рішення **Створення мотивації** *Учні вірять:* • що їхнє життя і здоров'я найбільшою мірою залежать від їхньої поведінки та способу життя

Закінчення таблиці IV.3

Мета і тематика за підручником	Соціальні навички	Психологічні навички	
		Когнітивні	Емоційно-вольові
	Навички протидії соціальному тиску *Учні вчаться:* • упевнено відстоювати власну позицію • розпізнавати маніпуляції й адекватно реагувати на них • рішуче відмовлятися від небезпечних пропозицій • протидіяти дискримінації ВІЛ-позитивних людей	• розвінчувати стереотипи, які існують у суспільстві щодо ВІЛ-позитивних людей	

УРОК-ТРЕНІНГ 10

ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я



Мета

Розкрити чинники, які впливають на формування корисних і шкідливих звичок, сприяти усвідомленню необхідності формувати корисні звички і позбуватися шкідливих.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення термінів «навички» і «звички»;
- *навести приклади* здорових і шкідливих звичок;
- *назвати* чинники, що впливають на процес формування звичок;
- *навести* аргументи на користь відмови від шкідливих звичок;
- *продемонструвати вміння* аналізувати свої звички і розробляти план, як позбутися шкідливих звичок.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Речі для демонстрації здорових і шкідливих способів задоволення потреб (підручник, с. 62–63).



Домашнє завдання

Підручник, § 10. Зошит-практикум, завдання 1–2(3), с. 31–32, і розпочати проект самовдосконалення № 2 (с. 33–34).

Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	10 хв
Робота в групах, інсценування	10 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Аналіз ситуацій	10 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



ПОРАДИ ТРЕНЕРУ

Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя: «Навички і звички».
- Мозковий штурм «Які бувають звички».
- Поділ звичок на корисні та шкідливі для здоров'я.
- Читання уривка з повісті Марка Твена «Пригоди Тома Сойєра» (с. 70 цього посібника).
- Запитання для обговорення:

  Яку звичку мав Том Сойєр — корисну чи шкідливу?

  Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? (Висловлюються ті, хто бажає).

  Яких звичок ви хотіли б позбутися? (Запишіть їх на аркушиках паперу і викиньте в кошик для сміття).

Робота в групах

- Об'єднайте учнів у 8 груп.
- За допомогою таблиці 5 у підручнику (с. 62—63) підготуйте демонстрації здорових і шкідливих способів задоволення базових потреб.
- Виступи груп, обговорення.

Інформаційне повідомлення: «Як формуються звички? Чи важко змінити звичку» (підручник, с. 64)

Підсумкове завдання

- Обговорення в колі. Кожен учасник висловлює свою думку про те, як можна запобігти появі шкідливих звичок.

Наголосіть: щоб запобігти шкідливим звичкам, необхідно обирати позитивні зразки для наслідування, навчитися правильно, розумно задовольняти власні потреби та розвивати навички протидії негативному соціальному тиску.

Завершення тренінгу

- Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64—68 цього посібника).

Додаткове завдання

- Назвати кілька звичок, яких учень набув, наслідуючи маму, тата, сестру чи брата.
- Назвати кілька звичок, яких набувають свідомо.

УРОК-ТРЕНІНГ 11

ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ



Мета

Навчати дітей приймати виважені рішення.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *розрізняти* прості, щоденні та складні рішення;
- *назвати* чинники, що впливають на прийняття рішень;
- *пояснити* алгоритм прийняття рішень за «правилом світлофора».



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Кружечки червоного, жовтого і зеленого кольорів для об'єднання у групи.



Домашнє завдання

- Підручник, § 11. Зошит-практикум (с. 35—37).

Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	15 хв
Робота в групах	10 хв
Взаємонавчання	10 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Завершення тренінгу	3 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя: «Якими бувають рішення».
- Мозковий штурм: «Які рішення доводиться приймати підліткам?»
- Класифікувати: «Які з цих рішень є простими, щоденними, складними».
- Розказати легенду про пихатого мандарина (підручник, с. 68).
- Мозковий штурм: «Які рішення можна назвати життєво важливими?»

Робота в групах

- Слово вчителя: «Як приймати виважені рішення» (підручник, с. 70).
- Об'єднати учнів у 3 групи за допомогою кольорових кружечків (червоний, жовтий, зелений).
- Опрацювати матеріал підручника:

  група «червоні» — зупинись;

  група «жовті» — подумай;

  група «зелені» — вибери.
- Кожен учень готує пам'ятку.

Взаємонавчання

- Учні об'єднуються у світлофорчики (по троє — зелений, жовтий, червоний).
- Розказати один одному, про що дізналися у своїх групах.

Підсумкові завдання

- Запитання для обговорення:

  1. Які прийоми для вгамування емоцій ви знаєте?
  2. Назвіть приклади ситуацій, коли людина вчинила необдумано. Які це мало наслідки?
- Подумайте, як краще вчинити: «У твоєї мами незабаром день народження. Ти наскладав трохи грошей на подарунок. Вдома знають, що мама мріє про тостер, але тобі здається, що краще купити плеєр. Адже тоді ти також зможеш ним користуватися».
- Обговорити з батьками причини, з яких люди палять чи не роблять цього.

Завершення тренінгу

- Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64—68 цього посібника).

Додаткові або домашні завдання

- Індивідуальне завдання: «Що впливає на прийняття рішень підлітками?» (підручник, с. 69, або зошит-практикум, с. 36).
- За допомогою «правила світлофора» потренуйтесь обирати виважені рішення у наведених ситуаціях.

Ситуація 1. Завтра в Олега тематична атестація. Якщо він не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр і проблеми з батьками. Але друг кличе його на фільм, який вони давно збиралися подивитись.

Ситуація 2. Олені купили нову сукню, і вона хоче вдягнути її наступного дня до школи. Але у них суворі правила щодо носіння форми. Якщо Олена це зробить, їй запишуть зауваження у щоденник, і весь клас буде покарано.

УРОК-ТРЕНІНГ 12

ПРАВДА ПРО ТЮТЮН



Мета

Надати учням достовірну інформацію про тютюн і тютюнопаління, розвінчати поширені міфи про популярність і магічні властивості тютюну.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *розповісти* про наслідки паління для здоров'я людей (негайні, протягом двох років, віддалені, наслідки пасивного куріння).
- *розвінчувати* поширені міфи про тютюн;
- *пояснити* причини, з яких люди не палять;
- *довести,* що паління — недешева звичка;
- *назвати* причини, чому тютюнопаління найбільш поширене в бідних країнах і серед бідних людей.



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Обговорити з батьками і записати причини, з яких люди палять чи не роблять цього.



Домашнє завдання

- Підручник, § 12. Зошит-практикум (с. 38—41).

Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	10 хв
Робота в групах	8 хв
Взаємонавчання	15 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя: «Що таке тютюн і про походження тютюнопаління» (зошит-практикум, с. 38).
- Мозковий штурм: розділити класну дошку навпіл. На одній половині записати причини, з яких люди палять, на другій — чому не палять.
- Проаналізувати міфи і факти про тютюн (підручник, с. 74–75), викреслити відповідні причини паління.

Робота в групах: «Наслідки паління»

- Об'єднати учнів у 4 групи.
- Підготувати повідомлення про:
  група 1: негайний ефект паління (підручник, мал. 27);
  група 2: наслідки паління протягом 2 років (підручник, мал. 28, с. 77);
  група 3: віддалені наслідки паління (підручник, с. 78).
  група 4: пасивне паління (с. 78).

Взаємонавчання: вправа «Карусель»

Виділити по одному представнику від кожної групи.
Ці учні переходять до іншої групи і розповідають, про що вони дізналися у своїй групі. Відтак переходять до наступної і т. д.
Коли вони повертаються до своїх груп, їхні товариші коротко розповідають, що їм розказали діти з інших груп.

Інформаційне повідомлення «Основна причина паління (підручник, с. 78 —79)

Наголосіть: основна причина паління – це нікотинова залежність, якої важко позбутися.

Підсумкові завдання

- Оцінити ставлення учасників до заборони паління у громадських місцях. Для цього провести у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто за таку заборону, а з іншого — ті, хто категорично проти. Решта учнів займають місця ближче до того чи того краю. Ті, хто бажає, пояснюють свої позиції.
- За бажанням учні називають свої причини не палити.

Завершення тренінгу

- Взятися за руки і разом сказати: «Будьмо здорові!»

Додаткові завдання

1. Робота в групах: «Вартість шкідливої звички».

- Об'єднайтесь у 4 групи (тиждень, місяць, рік, десятиліття).
- Підрахуйте, скільки грошей витрачає людина, щодня купуючи 2 пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік, десять років).

2. Обговорення:

- Подумайте, як можна було б витратити ці кошти, якби їх не довелося витрачати на сигарети.
- Поміркуйте, чому тютюнопаління найпоширеніше в бідних країнах і серед бідних людей.

УРОК-ТРЕНІНГ 13

ПРАВДА ПРО АЛКОГОЛЬ І НАРКОТИКИ



Мета

Надати учням достовірну інформацію про алкоголь і наркотики, розвінчати поширені міфи про них.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення термінів «алкоголь», «наркотики», «ліки», «токсичні речовини», «токсикоманія»;
- *назвати* ознаки і наслідки вживання різних доз алкоголю і зловживання алкоголем;
- *обговорювати* причини, з яких люди не вживають алкоголь;
- *навести приклади* того, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики;
- *спростувати* поширені міфи про алкоголь і наркотики;
- *продемонструвати вміння* зберігати і вживати ліки (лише з дозволу батьків та за призначенням лікаря).



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Нічого.



Домашнє завдання

- Підручник, § 13. Зошит-практикум (с. 42—44).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Взаємонавчання	10 хв
Мозковий штурм	5 хв
Робота в групах	10 хв
Інформаційне повідомлення	8 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Мозковий штурм: навести приклади алкогольних напоїв, ліків, наркотиків, токсичних речовин.

Взаємонавчання: «Кожен кожному»

- За допомогою підручника підготуйте картки з інформацією (про міфи і факти, с. 81; про ліки і токсичні речовини с. 85).
- Роздайте учням по одній картці.
- Нехай кожен уважно прочитає свою інформацію і підготується пояснювати її іншим.
- Відтак учні ходять по класу і розмовляють з іншими. Одночасно кожен може розмовляти з одним учнем. Завдання полягає в тому, щоб розповісти свою інформацію і дізнатися один факт від іншого учасника.
- Вправа закінчується, коли всі учні дізнаються усі факти.

Мозковий штурм

Розділіть класну дошку навпіл і запишіть те, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики.

Робота в групах

- Учні об'єднуються в 4 групи.
- За допомогою підручника називають наслідки вживання алкоголю:

  група 1: малої дози;

  група 2: середньої дози;

  група 3: великої дози;

  група 4: наслідки зловживання алкоголем для родини, інших людей, суспільства.
- Запитання для обговорення: «Які почуття в оточуючих викликає людина у стані алкогольного сп'яніння?»

Висновок: за кількістю жертв алкоголь є найнебезпечнішим наркотиком!

Інформаційне повідомлення: «Як люди вживають алкогольні напої» (підручник, с. 83—84)

Підсумкове завдання (в колі)

Назвати свою причину (або декілька), з якої краще не вживати алкоголь.

Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64—68 цього посібника).

Додаткові завдання

Мозковий штурм: «Які почуття в оточуючих викликає людина у стані алкогольного сп'яніння?»

Домашнє завдання

- Розпитати батьків, чому молодятам на весіллі не можна пити і чому не можна вживати алкоголь вагітним жінкам або під час грудного вигодовування немовлят.
- Обговорити з батьками інформацію про ліки і токсичні речовини. Перевірити, чи правильно вони зберігаються вдома.

УРОК-ТРЕНІНГ 14

ЯК РОЗПІЗНАТИ РЕКЛАМНІ ХИТРОЩІ



Мета

Навчити підлітків розрізняти позитивні і негативні впливи реклами, ознайомити їх з принципами дії реклами і рекламними стратегіями тютюнових та алкогольних компаній.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення термінів «маніпуляції», «цільова група»;
- *назвати* види і форми рекламної продукції;
- *навести приклади* правдивої, перебільшеної і відверто неправдивої інформації у рекламі;
- *розпізнати* цілі рекламних повідомлень, зокрема в рекламі тютюнових і алкогольних виробів;
- *продемонструвати вміння* аналізувати зміст реклами: виділяти цільову аудиторію, розрізняти явні і приховані повідомлення, знаходити «пастки» для молоді.



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Зразки рекламної продукції: друкованої реклами з журналів, газет, фотографії зовнішньої реклами тощо.



Домашнє завдання

- Підручник, § 14. Зошит-практикум (с. 45—46).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення, обговорення	10 хв
Оцінка ставлень	5 хв
Інформаційне повідомлення	8 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово тренера: «Впливи» (підручник, с. 86).
- Мозковий штурм: назвати джерела, з яких ми отримуємо інформацію (від батьків, друзів, з книжок, газет, телебачення…).
- Запитання: «Які рекламні джерела мають найбільший вплив? Чому?»
- Мозковий штурм: які існують види подачі інформації у ЗМІ (новини, розважальні програми, рекламні ролики, аналітичні статті, друкована реклама…).
- Запитання: «Які з них найбільше заслуговують на довіру? Чому?»

Інформаційне повідомлення

Слово тренера: «Рекламу називають рушійною силою торгівлі. Її мета — забезпечення виробникові прибутку. Інакше навіщо було б витрачатися на неї? Щодня ми бачимо і чуємо величезну кількість реклами: телевізійні ролики, рекламні щити на вулицях, повідомлення по радіо, друкована реклама в газетах і журналах, написи на стінах, автомобілях, упаковках».

Обговорення в колі (або в парах)

Запропонуйте учням пригадати і розказати про випадок, коли на їхнє рішення вплинула реклама (який мобільний телефон обрати, який йогурт спробувати, куди запросити друзів на день народження…).

Оцінка ставлень

- Провести у класі умовну лінію.
- З одного кінця стануть ті, хто майже всі свої рішення приймає під впливом реклами, а з іншого — ті, хто на неї взагалі не зважає. Решта учнів займають місця посередині ближче до того чи того краю.
- Ті, хто бажає, пояснюють свій вибір.

Інформаційне повідомлення: «Як працює реклама?» (підручник, с. 87—88)

Підсумкове завдання

- Провести у класі умовну лінію.
- З одного кінця стануть ті, хто виступає за цілковиту заборону реклами тютюну та алкоголю, а з іншого — ті, хто категорично проти будь-яких її обмежень. Решта учнів займають місця ближче до того чи того краю.
- Хто бажає, пояснює свою позицію.

Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64—68 цього посібника).

Додаткове або домашнє завдання

Робота в парах: «Рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній».

- Слово тренера (підручник, с. 89).
- Об'єднатися в групи (пари).
- Проаналізувати рекламу тютюну чи алкоголю, знайти «пастки» для молоді (зошит-практикум, с. 46).

УРОК-ТРЕНІНГ 15

ЯК ПРОТИДІЯТИ ТИСКУ ОДНОЛІТКІВ



Мета

Навчити підлітків протидіяти негативному впливу з боку однолітків.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *розрізняти* позитивні і негативні соціальні впливи;
- *назвати* причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим;
- *розпізнати* маніпуляції і протидіяти їм;
- *продемонструвати вміння* відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; планувати своє дозвілля без тютюну та алкоголю.



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Цукерки для гри.



Домашнє завдання

- Підручник, § 15. Зошит-практикум (с. 47—50).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	8 хв
Самооцінка впливу однолітків на прийняття рішень	5 хв
Інтерактивна гра	5 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Рольова гра	15 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово тренера: «На наші рішення і поведінку суттєво впливають люди, яким ми довіряємо. У вашому віці це насамперед батьки і вчителі. Але у всьому, що стосується техніки, музики, моди і розваг, ви більше покладаєтесь на думку друзів».
- Мозковий штурм:
  1. Які рішення діти найчастіше приймають під впливом дорослих (у якій школі навчатися, де провести канікули...)?
  2. Які рішення діти приймають під впливом однолітків (у який гурток записатися, куди піти погуляти, в яку гру пограти, яку музику слухати, який мобільний телефон обрати, пробувати сигарети (пиво) чи ні...)?

Самооцінка впливу однолітків на прийняття рішень

Мета: оцінити ступінь впливу однолітків на те, як проводити дозвілля.

- Провести в класі умовну лінію.
- З одного кінця стануть ті, хто у всьому підтримує компанію, а з іншого — ті, хто завжди наполягає на своєму. Решта учнів займають місця ближче до того чи того краю.
- Хто бажає, пояснює свій вибір.

Інтерактивна гра

- Слово тренера: «Учениця 10-го класу однієї з українських шкіл досліджувала, як її однокласники почали палити. Вона з'ясувала, що у більшості випадків це сталося під тиском друзів. Наприклад, ти прийшов на дискотеку. Хтось приніс сигарети. Якщо ти відмовляєшся, тобі кажуть: «Та чого ти! Ніхто ж не побачить, мати не дізнається». Так і позвикали. Протистояти впливу однолітків нелегко. Особливо якщо тебе вмовляє не одна людина, а декілька. Щоб переконатися в цьому, пограймо у гру».
- Об'єднатись у трійки. Розрахуватись на перший, другий і третій номери.
- Спочатку другі номери переконують перших з'їсти цукерку, а ті відмовляються.
- Потім другі і треті номери разом вмовляють перші номери.
- Перші номери діляться своїми відчуттями. Коли важче було відмовитися?
- Обговорення: «Чому одна людина пропонує щось небезпечне іншій?»

Інформаційне повідомлення: «Способи маніпуляцій»

- Слово вчителя (підручник, с. 92).
- Обговорити казку «Колобок» та байку Крилова «Вороні Бог послав шматочок сиру...».



- Звернути увагу учнів на описані в них способи маніпуляцій.

Рольова гра «Як сказати «НІ»

- Об'єднатись у 3 групи. За допомогою підручника (с. 92–94) розіграти ситуації:

  група 1: як відмовити сторонній людині (наприклад, тому, хто пропонує на вулиці щось купити чи виграти);

  група 2: як відмовити другу;

  група 3: як протистояти тиску компанії.

- Демонстрації груп, обговорення.

Підсумкове завдання

Продовжити фразу: «Мені легко (складно) відмовитись від небезпечної пропозиції тому, що...».

Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64 — 68 цього посібника).

Додаткові або домашні завдання

1. Робота в колі або в парах.
   - Розказати про людину, яка найбільше вплинула на тебе.
   - Описати випадок зі свого життя, коли ти під впливом друзів зробив щось таке, про що потім шкодував:
     – Що сталося?
     – Які це мало наслідки?
     – Що ти відчував у зв'язку з цим?
     – Як би ти вчинив тепер?
2. Робота в групах. Розробити сценарії «тверезих» свят:

   група 1: дня народження;

   група 2: Нового року;

   група 3: Дня захисника Вітчизни;

   група 4: Міжнародного жіночого дня.
3. Написати відповіді на листи однолітків (підручник, практична робота № 5, с. 94, або зошит-практикум, с. 48–50).

УРОК-ТРЕНІНГ 16

ЯК ЗРОБИТИ ВНЕСОК У БОРОТЬБУ З ВІЛ/СНІДом



Мета

Надати учням точну інформацію про ВІЛ і СНІД, мотивувати їх поширювати цю інформацію у своєму середовищі.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *розкрити* значення термінів ВІЛ і СНІД;
- *навести приклади* ситуацій, в яких існує ризик зараження ВІЛ, та ситуацій, в яких ризику ВІЛ-інфікування немає;
- *пояснити* необхідність толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей;
- *продемонструвати вміння* поширювати правдиву інформацію про ВІЛ і СНІД.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- На окремих картках написати ситуації безпечні і небезпечні щодо зараження ВІЛ. На трьох картках написати: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає».



Домашнє завдання

- Підручник, § 16. Зошит-практикум, с. 51—53.
- Розробити плакат (постер) або пам'ятку (флаєр) про ВІЛ і СНІД.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Міні-лекція, обговорення	10 хв
Оцінка ризику ВІЛ-інфікування	10 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Пригадайте, що означають терміни ВІЛ і СНІД.
- Об'єднайтесь у 3 групи і пригадайте матеріал, який вивчали у 5-му класі:
  група 1: як ВІЛ передається;
  група 2: як ВІЛ не передається;
  група 3: як ВІЛ руйнує організм людини.

Міні-лекція «Як уберегтися від інфікування ВІЛ», обговорення

- Інформаційне повідомлення (підручник, с. 98).
- Обговорення міфів про ВІЛ і СНІД.

Інформаційне повідомлення «Наркотики і ВІЛ» (підручник, с. 100)

Оцінка ризику ВІЛ-інфікування

- Набір карток із ситуаціями покласти на підлогу.
- Картки з написами: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає» розкласти на підлозі так, щоб під ними можна було викладати картки із ситуаціями.
- На першому етапі учні по черзі беруть одну картку із ситуацією, читають, що там написано, оцінюють ризик і кладуть під відповідною карткою (ризик високий, ризик низький або ризику немає).
- На другому етапі, коли картки розкладено, тренер запитує, чи всі погоджуються з такою оцінкою ситуацій. Учасники по черзі висловлюються і перекладають картки так, як вони вважають за потрібне.
- На третьому етапі тренер виправляє помилки, пояснюючи те, що учасникам незрозуміло.

Робота в групах

- Слово вчителя (підручник, с. 101).
- Об'єднатись у великі групи.
- Намалювати ВІЛ-позитивну людину і вигадати її історію (як вона живе, чим займається, як почувається, як до неї ставляться навколишні).
- Презентації груп, обговорення.

Підсумкове завдання

- Продовжити фразу: «Я можу розказати рідним (друзям) про ВІЛ і СНІД...»

Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64—68 цього посібника).

Додаткове або домашнє завдання

- Прочитати й обговорити оповідання В. Вороновича «Журавлики для Жені» (журнал «Барвінок» № 8, 2006 рік).
- За матеріалами підручників для 5—6-го класів розробити плакат (постер) або пам'ятку (флаєр) про ВІЛ і СНІД.

Глава 2. Безпека щоденного життя

- Урок-тренінг 17. Досліджуємо ризики і небезпеки
- Урок-тренінг 18. Безпека твого дому
- Урок-тренінг 19. Пожежна безпека твоєї оселі
- Урок-тренінг 20. Як поводитися під час пожежі
- Урок-тренінг 21. Підприємства у твоєму населеному пункті
- Урок-тренінг 22. Ти — велосипедист
- Урок-тренінг 23. Безпека руху велосипедиста
- Урок-тренінг 24. До кого звертатися по допомогу
- Урок-тренінг 25. Як допомогти потерпілому

Базові ідеї

- За даними Міністерства охорони здоров'я України, побутові та інші види травм є основною причиною смертності підлітків.
- Тисячі дітей щороку гинуть і калічаться через необізнаність і психологічні особливості підліткового віку. Тому школярі цієї вікової групи потребують постійної профілактичної роботи і контролю з боку дорослих.

Мета навчання

Відпрацювання спеціальних і життєвих навичок, які сприяють підвищенню рівня особистої безпеки учнів.

Узагальнені завдання

Учні вчаться:

- оцінювати ризик у різних життєвих ситуаціях, впевнено поводитися в екстремальних і надзвичайних ситуаціях;
- оцінювати безпеку житлових помешкань; запобігати виникненню пожеж, вправно діяти у зоні пожежі; розпізнавати ознаки техногенних аварій, вчасно евакуюватися з небезпечної зони;
- відповідально ставитися до обов'язків учасника дорожнього руху, зокрема під час їзди на велосипеді;
- за необхідності звертатися до рятувальних служб, надавати невідкладну допомогу потерпілим.

Таблиця IV.4

Життєві навички у контексті профілактики побутового і дорожньо-транспортного травматизму

Мета і тематика підручника	Соціальні навички	Психологічні навички	
		Когнітивні	Емоційно-вольові
Зниження рівня побутового та дорожньо-транспортного травматизму § 17. Досліджуємо ризики і небезпеки § 18. Безпека твого дому § 19. Пожежна безпека твоєї оселі § 20. Як поводитися під час пожежі § 21. Підприємства у твоєму населеному пункті § 22. Ти — велосипедист § 23. Безпека руху велосипедиста § 24. До кого звертатися по допомогу § 25. Як допомогти потерпілому	**Навички комунікації** *Учні вчаться:* • засвоюють, до кого звертатися по допомогу • чітко формулювати повідомлення для рятувальних служб **Навички співпереживання і надання допомоги** *Учні вчаться:* • надавати допомогу потерпілим **Навички протидії соціальному тиску** *Учні вчаться:* • відмовлятися від пропозицій порушити правила пожежної безпеки, дорожнього руху	**Навички самооцінки і самоусвідомлення** *Учні вчаться:* • реально оцінювати свої можливості, коли існує ризик потрапити в небезпечну ситуацію **Навички аналізу проблем і прийняття рішень** *Учні вчаться:* • оцінювати рівень ризику • приймати виважені рішення у критичних ситуаціях • передбачати варіанти розвитку подій, обирати найкращий варіант поведінки	**Навички керування емоціями** *Учні вчаться:* • опановувати себе в екстремальній ситуації, запобігати виникненню паніки **Навички мотивації успіху** *Учні вчаться:* • гартувати волю • долати несприятливі обставини

УРОК-ТРЕНІНГ 17

ДОСЛІДЖУЄМО РИЗИКИ І НЕБЕЗПЕКИ

Розроблені за участю Чичкан В. М., Дніпропетровська область



Мета

Ознайомити учнів з поняттям ризику та його видами. Розвивати уміння визначати рівень ризику в повсякденному житті, виховувати впевненість.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* види ризику (фізичний, психологічний, соціальний);
- *пояснити* значення термінів «ризик», «екстремальні ситуації», «надзвичайні ситуації»;
- *розрізняти* виправдані і невиправдані ризики;
- *оцінити* рівень ризику в щоденних ситуаціях;
- *продемонструвати* прийоми, які допомагають опанувати себе в критичній ситуації, та володіння загальним алгоритмом дій в екстремальних ситуаціях.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Опис (або малюнки чи фотографії з газет і журналів) ризикованих ситуацій.



Домашнє завдання

- Підручник, § 17. Зошит-практикум (с. 54—55), завдання 1—2.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Керована дискусія	15 хв
Оцінка ризиків	10 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Актуалізація теми, бесіда:
  - Як ви розумієте вислів «Безпека щоденного життя»?
  - Які небезпеки найчастіше трапляються у щоденному житті?
  - Хто з вас потрапляв у небезпечну ситуацію? Як це сталося?

Керована дискусія « Види ризику. Виправдані та невиправдані ризики»

- Мозковий штурм. Діти називають асоціації зі словами «ризикована ситуація».
- Робота з таблицею «Види ризиків» (підручник, таблиця 6, с. 104).
- Які з наведених учнями ризиків загрожують фізичному, психологічному та соціальному благополуччю?
- Підкреслити різними кольорами виправдані та невиправдані ризики.

Підсумуйте!

Деякі люди мають схильність до нерозумних ризиків — палять, вживають алкоголь, наркотики, агресивно поводяться або вчиняють протиправні дії. Таку поведінку називають ризикованою. Зазвичай одні види ризикованої поведінки тягнуть за собою інші. Більшість кримінальних злочинів, ДТП, нещасних випадків у побуті та на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю і наркотиків.

Руханка «Цивільна оборона» (с. 68–69 цього посібника)

Вправа «Оцінюємо ризики»

- На стікерах записати різні ризики, використати для цього результати мозкового штурму, підготовлені фотографії, картки.
- Дошку розділити навпіл. На кожній половині намалювати десятибальну шкалу ризику. На лівій половині дошки діти кріплять стікери з виправданими ризиками, а на правій — з невиправданими, оцінюючи їх за десятибальною шкалою.
- Обговорення.

Підсумкове завдання

- Обговоріть, як ви розумієте вислови: «Ризик — благородна справа», «Ризикує той, хто взагалі не ризикує».
- Розкажіть про екстремальні та надзвичайні ситуації.
- Відпрацюйте прийом, як запобігти виникненню паніки.
- Прочитайте й обговоріть історію про двох жабок (с. 71 цього посібника).
- Підведіть підсумки уроку.

Завершення тренінгу

Узятись за руки і разом сказати: «Не той пропав, хто в біду попав, а той пропав, хто духом занепав».

Додаткові або домашні завдання

- Завдання 1–2 (підручник, с. 103, або зошит-практикум, с. 54).
- Завдання 1–3 (зошит-практикум, с. 55).
- Робота з блок-схемою (підручник, с. 106–107).

УРОК-ТРЕНІНГ 18

БЕЗПЕКА ТВОГО ДОМУ

Розроблений за участю Чичкан В. М., Дніпропетровська область



Мета

Розвивати уміння і навички безпечного користування комунальними вигодами. Виховувати дисциплінованість, уміння дотримуватися заходів безпеки.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* небезпечні ситуації, які можуть виникнути в житловому будинку;
- *пояснити* значення терміна «комунікації»;
- *розрізняти* препарати побутової хімії за рівнем безпеки;
- *продемонструвати* вміння користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопії «Мій дім» (для кожного учасника), с. 158 цього посібника.
- Зразки препаратів побутової хімії (з різних груп).



Домашнє завдання

- Підручник, § 18. Зошит-практикум (с. 56—57), завдання 1—2.
- Під наглядом дорослих навчитися запалювати газову плиту, перекривати вентилі водогону і вимикати електрику на щитку.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	10 хв
Руханка	3 хв
Робота в групах, взаємонавчання	15 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	7 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вправа «Квадрат дому». Роздайте учням ксерокопії наступної сторінки. Діти працюють самостійно, а потім відкривають (зачитують) одне або два віконця.

Робота в групах «Комунікації»

- Об'єднатись у 3 групи (кухня, ванна кімната, підвал) і обговорити:
  1. Які комунікації, електричні прилади і препарати побутової хімії використовують у цих приміщеннях;
  2. Які небезпечні ситуації там можуть виникнути.
- Намалювати про це плакати і презентувати їх класові.

Руханка «Дім, господар, землетрус»

Об'єднатися в трійки. Двоє беруться за руки. Вони — будинок. Один заходить усередину. Він — господар. За командою «Будинок» будинки міняються місцями. За командою «Господар», господарі міняються місцями. За командою «Землетрус» усі міняються місцями.

Робота в групах, взаємонавчання

- Об'єднання у 4 групи (електрика, газ, вода, хімія).
- Вивчення матеріалу підручника:
  група «електрика» (с. 109—110);
  група «газ» (с. 111);
  група «вода» (с. 112);
  група «хімія» (с. 112—113).
- Слово вчителя: «У кожному будинку бажано мати всі комунальні вигоди — електрику, газ, водогін. Жодна оселя не обійдеться й без препаратів побутової хімії. Добре, коли в одному домі живуть фахівці з усіх питань. Поселіться в будинки по чотири. У кожному будинку має жити фахівець з електрики, газової служби, сантехнік і хімік. Поділіться з іншими мешканцями будинку своїми знаннями і вміннями.
- Об'єднання в групи, взаємонавчання.

Підсумкове завдання

- Розгляньте упаковки препаратів побутової хімії, визначте, до якої групи вони належать.
- Підведіть підсумки уроку, поясніть, як виконувати домашнє завдання.

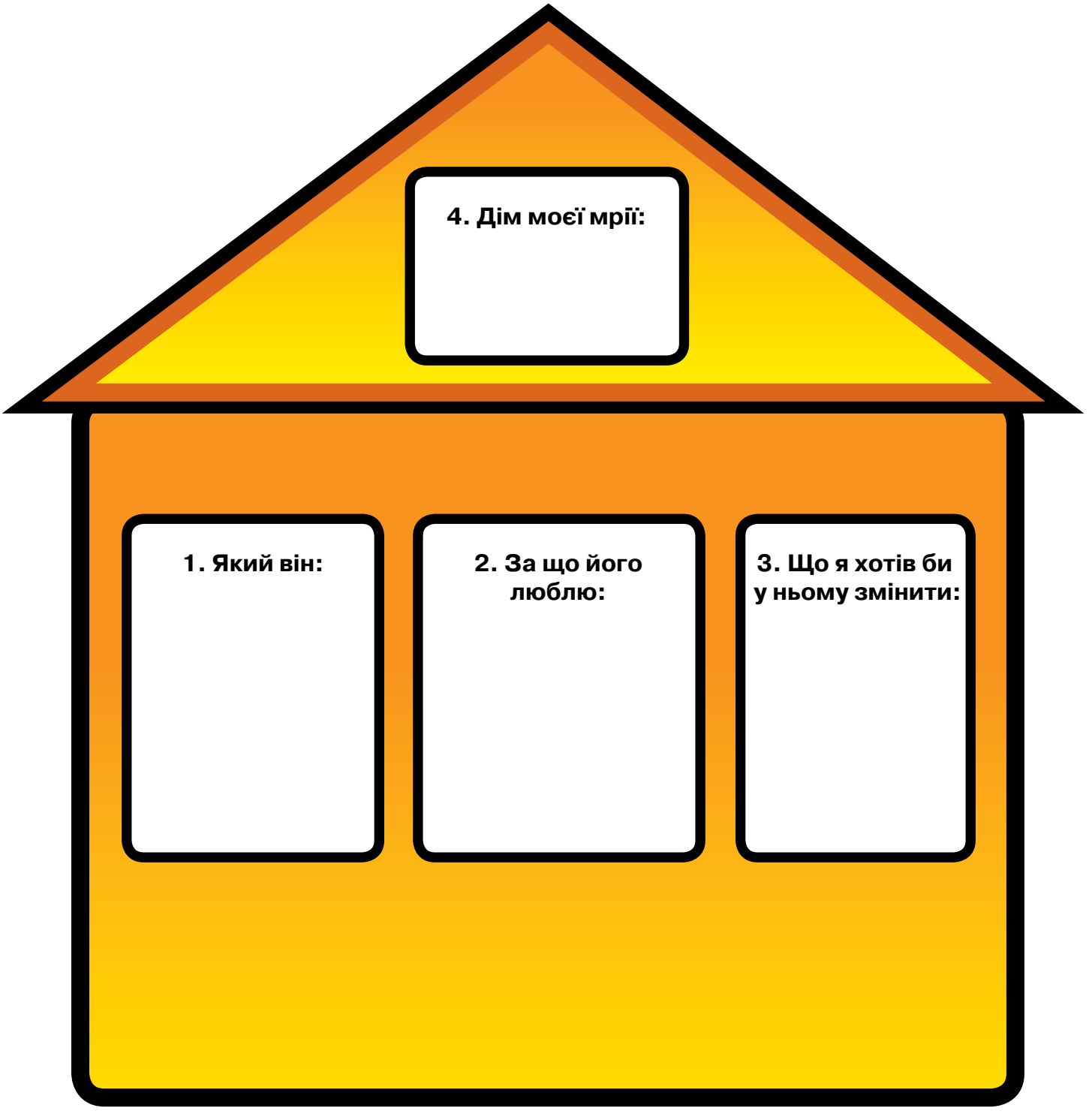
Завершення тренінгу

- Учні стають у коло. По черзі дякують одному з учнів за те, що він (вона) їх навчив(ла).
- Кожен наступний обирає того, кого ще не називали, щоб до кінця вправи усі отримали подяку. Останньому учню дякує вчитель.
- Насамкінець усі дякують оплесками за роботу самим собі і тренеру.

Додаткові або домашні завдання

- Обговорення (підручник, запитання 1—4, с. 110).
- Завдання 1—2 (підручник, с. 112).
- Завдання 1—2 (зошит-практикум, с. 56—57).

Мій дім


4. Дім моєї мрії:
1. Який він:
2. За що його люблю:
3. Що я хотів би у ньому змінити:

УРОК-ТРЕНІНГ 19

ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА ТВОЄЇ ОСЕЛІ

Розроблений за участю Чичкан В. М., Дніпропетровська область



Мета

Ознайомити учнів з пожежною безпекою власного дому. Розвивати уміння аналізувати причини пожеж. Виховувати серйозне ставлення до правил пожежної безпеки.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* чотири основні причини виникнення пожеж;
- *пояснити,* що означає «трикутник вогню»;
- *розрізняти* негорючі, важкогорючі та легкозаймисті речовини і матеріали;
- *навести* приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним;
- *продемонструвати* вміння у разі пожежі організовано евакуюватися з приміщення (класу чи власного дому), перевіряти пожежну безпеку своєї оселі.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопії плану евакуації з приміщення школи.



Домашнє завдання

- Підручник, § 19. Зошит-практикум (с. 58—59).
- Разом з батьками обстежити пожежну безпеку свого дому, намалювати і відпрацювати план евакуації.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Повторення матеріалу 5-го класу	10 хв
Робота в групах	15 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Зворотний зв'язок, перевірка домашнього завдання. Учасники презентують плани своїх будинків.
- Мозковий штурм: «В яких приміщеннях може виникнути пожежа?»
- Вправа: «Я можу використати вогонь…» Запалити свічку і передавати її по колу, продовжуючи фразу: «Я можу використати цей вогонь для того, щоб (розпалити вогнище, освітити приміщення, створити святкову атмосферу…)».

Повторення матеріалу 5-го класу

Мета: пригадати, що означає «трикутник вогню», навести приклади джерел запалювання і горючих матеріалів. Навчити учнів розпізнавати негорючі, важкогорючі та легкозаймисті речовини і матеріали.

- Тренер кидає одному з учасників м'яч і називає один елемент трикутника вогню, наприклад, «джерело запалювання». Той, хто спіймав м'яч, називає приклад джерела запалювання (приміром, сірник) і кидає м'яч іншому учаснику. Тренер називає ще один елемент трикутника вогню, наприклад, «горюча речовина» або «кисень». Якщо тренер сказав «кисень», замість відповіді треба двічі тупнути ногою.
- Тренер називає або показує речовини і матеріали (наприклад, книжку, гумовий чобіт, пластикову упаковку, склянку з водою), а учні тупотять ногами, якщо вони належать до негорючих, плескають у долоні, якщо — до важкогорючих та піднімають руки вгору, якщо — до легкозаймистих.

Робота в групах

Мета: ознайомити учнів з найпоширенішими причинами виникнення пожеж.

- Учні об'єднуються в 3 групи (актори, художники, журналісти).

  «Актори» показують пантоміму про причини виникнення пожеж;

  «Художники» малюють їх;

  «Журналісти» готують інтерв'ю з пожежниками про те, як запобігти пожежам.
- Виступи груп, обговорення.

Підсумкове завдання

- Розглянути план евакуації з приміщення школи.
- Підвести підсумки уроку.
- Провести організовану евакуацію.

Завершення тренінгу

- У дворі пограти в гру «Побажай другу тепла» або станцювати «Танок вогню».

Додаткові або домашні завдання

- Обговорення запитань і ситуацій (завдання 1—3, підручник, с. 116).
- Інформаційне повідомлення: «З історії пожежної охорони» (підручник, с. 116).

УРОК-ТРЕНІНГ 20

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ

Розроблений за участю Чичкан В. М., Дніпропетровська область



Мета

Ознайомити учнів зі стадіями розвитку пожежі. Формувати вміння користуватися первинними засобами пожежогасіння. Виховувати організованість, впевненість у власних силах.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* три стадії пожежі і три типи вогнегасників;
- *пояснити* переваги і недоліки різних типів вогнегасників;
- *обирати* відповідні засоби пожежогасіння у випадках загоряння звичайних речей, електроприладів чи легкозаймистих рідин;
- *продемонструвати* здатність загасити невелику пожежу; захищати органи дихання та правильно діяти у випадку загоряння одягу.



Обладнання і матеріали

- аркуші паперу формату А2, А3, А4;
- олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Муляжі або списані вогнегасники.
- Магнітофон і запис енергійної мелодії.



Домашнє завдання

- Підручник, § 20.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Руханка	5 хв
Взаємонавчання, взаємооцінювання	20 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Мозковий штурм: «Де може виникнути пожежа?»
- Інформаційне повідомлення про пожежі та стадії їх розвитку.
- Учні об'єднуються в пари і розповідають одне одному про пожежі, свідками яких вони були, або про ті, про які дізналися із ЗМІ. Визначають, на якій стадії вдалося загасити пожежу.

Руханка: «Пожежа»

- Поставити стільці колом, спинками всередину.
- Тренер: «Уявіть, що ви — пожежники. Як і справжнім пожежникам, вам треба вміти швидко вдягатися. Коли я увімкну музику, ви почнете ходити навколо стільців. Щойно музика стихне, зніміть із себе і покладіть на найближчий стілець одну деталь вашого одягу. За командою: «Пожежа!» вам необхідно зібрати усі ваші речі і вдягнути їх. Переможе той, хто зробить це найшвидше».

Взаємонавчання, взаємооцінювання

- Об'єднання в 4 групи.
- Робота з підручником, підготовка повідомлень:

  група 1 — «Як загасити пожежу на початковій стадії загоряння»;

  група 2 — «Які бувають вогнегасники»;

  група 3 — «Як правильно дихати в зоні пожежі»;

  група 4 — «Як загасити одяг на людині».
- Презентації груп.
- Групи міняються темами, записують усе, що запам'ятали.
- Обговорення, доповнення, оцінювання, яка з груп була найуважнішою.

Підсумкове завдання

- Практична робота № 4.

Завершення тренінгу

- Продовжити фразу: «Якби я був вогнем…»

Додаткові завдання

1. Зворотний зв'язок, перевірка домашнього завдання. Запитання:
   - В якому стані перебуває пожежна безпека вашої оселі?
   - Чи проводив хтось із вас тренування щодо евакуації молодших членів родини?
   - Як пройшли ці тренування?
2. Запросити фахівця з пожежної безпеки і продемонструвати, як діють вогнегасники.

УРОК-ТРЕНІНГ 21

ПІДПРИЄМСТВА У ТВОЄМУ НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

Розроблений за участю Чичкан В. М., Дніпропетровська область



Мета

Ознайомити учнів з видами небезпечних промислових об'єктів і правилами проживання поблизу промислових підприємств. Розвивати вміння правильно діяти під час техногенної аварії.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *розрізняти* чотири групи промислових об'єктів за наслідками аварій;
- *назвати* ознаки того, що на підприємстві сталася аварія;
- *обрати* відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони;
- *продемонструвати* вміння захищати органи дихання, виготовляти і вдягати саморобний костюм хімічного захисту.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Попросити учнів принести з дому старі речі, які можна використати для костюма хімічного захисту (підручник, мал. 55).
- Вата, марля, широкий бинт для виготовлення ватно-марлевої пов'язки (підручник, мал. 54).



Домашнє завдання

- Підручник, § 21. Зошит-практикум, завдання 1 (с. 60).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Робота в групах	12 хв
Підсумкові завдання	15 хв
Завершення тренінгу	3 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Промислові підприємства є в багатьох населених пунктах. В одних — невеликі заводи, в інших — промислові гіганти. Деякі з них цілком безпечні для довкілля. Інші (і це не обов'язково гіганти) можуть бути небезпечними. Тепер на підприємствах намагаються впроваджувати екологічно безпечні технології, але, на жаль, навіть найсучасніші виробництва не гарантують абсолютної безпеки. Аварія на промисловому об'єкті — подія надзвичайна і дуже небезпечна. За наслідками аварій промислові об'єкти поділяють на чотири групи».
- Робота з малюнком 52 підручника.
- Мозковий штурм: «Які підприємства розташовані у нашому населеному пункті?»
- Обговорення: «До яких груп вони належать? Які небезпеки можуть загрожувати населенню в разі аварії?»
- Обговоріть аварійні ситуації, які виникали на підприємствах вашого міста, області, в Україні, у світі.

Інформаційне повідомлення «Як дізнатися про аварію на підприємстві» (підручник, с. 126)

Робота в групах «Як діяти під час аварії на підприємстві»

- Об'єднання в 3 групи («На перший, другий, третій розрахуйсь!»).
- Робота з підручником (завдання 1—2, с. 126—127).
- Презентації груп, обговорення.

Підсумкові завдання

- Виготовлення ватно-марлевої пов'язки (підручник, с. 128).
- Запропонувати учням одягнути і продемонструвати їхні костюми хімічного захисту.
- Обговорення, підведення підсумків уроку.

Завершення тренінгу

Учитель говорить і показує, а учні виконують.

«Зроби раз» — складають портфелі.

«Зроби два» — встають.

«Зроби три» — виходять з класу.

Додаткові завдання

- Зібрати принесені учнями речі, перемішати їх і запропонувати якнайшвидше одягнути свій костюм хімічного захисту. Виграє той, хто зробить це найшвидше і правильно.

УРОК-ТРЕНІНГ 22

ТИ — ВЕЛОСИПЕДИСТ



Мета

Ознайомити учнів з важливими елементами конструкції велосипеда, з перевагами і недоліками цього виду транспорту; виховувати відповідальність, розвивати увагу та швидкість реакції.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку його руху, а також несприятливі для велосипедистів природні умови;
- *пояснити* переваги купівлі велосипеда в магазині та необхідність використання велосипедного шолома;
- *обрати* відповідні способи захисту від крадіїв;
- *продемонструвати* вміння підбирати велосипед та одяг для велосипедних прогулянок.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Хлопцям – принести з дому велосипед, оснащений усім необхідним (підручник, мал. 132).
- Дівчаткам – принести одяг для велосипедиста (підручник, мал. 133).



Домашнє завдання

- Підручник, § 22. Зошит-практикум, с. 61—62.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	15 хв
Тести для велосипедистів	5 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	5 хв

Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Актуалізація теми. Інформаційне повідомлення: «З історії велосипеда» (підручник, с. 130).
- Мозковий штурм: «Переваги і недоліки велосипеда».
- Запитання для обговорення:

  1. Де найкраще купувати велосипед? *Підсумуйте: у магазині!*
  2. Що треба зробити, перш ніж сісти за кермо велосипеда?

Робота в групах

- Об'єднання у 2 групи (дівчата і хлопці).

  Хлопці готують демонстрацію елементів конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху (підручник, с. 132).

  Дівчата готують демонстрацію одягу для велосипедистів (підручник, с. 133).
- Презентації груп, обговорення.

Тести для велосипедистів

- Тести на увагу та швидкість реакції (підручник, с. 134).

Підсумкове завдання

- Прочитати оповідання за мотивами В. Драгунського «На бульварі такий страшний рух» (журнал «Барвінок», № 6, 2006).
- Запитання для обговорення: Чому хлопчики втратили велосипед? Чи варто залишати велосипед без нагляду? Як можна запобігти крадіжкам велосипедів?

Завершення тренінгу. Вправа «Велосипед і велосипедист»

- Учасники об'єднуються в пари і стають одне за одним.
- Перший з них — велосипед, другий — велосипедист. Він кладе руки на плечі першого учня.
- «Велосипед» заплющує очі і прислухається до сигналів «велосипедиста»:

  1. Натискати обома великими пальцями на хребет означає рухатися вперед (якщо водій посилює тиск — їхати швидше);
  2. Натискати на ліве плече — лівий поворот (що сильніше натискати, то крутіший поворот);
  3. Натискати на праве плече — правий поворот;
  4. Забрати руки — натиснути на гальма.
- Учасники хвилинку тренуються, а відтак починають рухатися. Завдання «велосипедиста» – акуратно управляти «велосипедом» і стежити за іншими велосипедистами, щоб уникнути зіткнення.
- За якийсь час партнери міняються ролями.

Додаткові або домашні завдання

- Визначення типорозміру велосипеда (підручник, с. 130–131).
- Правила для велосипедистів (зошит-практикум, с. 61—62).

УРОК-ТРЕНІНГ 23

БЕЗПЕКА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТА



Мета

Ознайомити учнів із правилами дорожнього руху для велосипедистів, правилами перевезення вантажу та виконання маневрів. Виховувати відповідальне ставлення до обов'язків велосипедиста.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити*, чому на велосипеді не можна їздити тротуарами;
- *назвати* місця, де можна кататися на велосипеді до 14 років; правила перевезення вантажів і виконання маневрів;
- *передбачати* наслідки неправильного перевезення вантажів;
- *обирати* безпечні способи об'їзду перешкоди на велосипеді, лівого повороту і розвороту;
- *продемонструвати* сигнали велосипедистів про виконання маневрів.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Зображення дорожніх знаків для велосипедистів.
- Попросити учнів принести маленькі іграшкові автомобілі, велосипеди, людей (з кіндер-сюрпризів, Лего) або намалювати їх на картоні й вирізати.



Домашнє завдання

- Підручник, § 23.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Робота в групах	15 хв
Руханка	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Актуалізація теми: «Велосипедист — водій чи пішохід?» (підручник, с. 136).
- Запитання для обговорення: «Де у нашому населеному пункті є безпечні місця для прогулянок на велосипеді?», «Як можна проїхати на велосипеді від вашого дому до школи, магазину?».
- Перевірка домашнього завдання: «Які ви знаєте правила для велосипедистів?», «Що вони означають?».
- Повторення правил роботи в групі: «Які з наших правил допомагатимуть на дорогах?» (бути доброзичливим, ввічливим, не ображати, усміхатися...).

Інформаційне повідомлення, повторення матеріалу 5-го класу (підручник, с. 137)

Робота в групах

- Об'єднання у 3 групи.
- Підготовка повідомлень або демонстрацій:

  Група 1 — як перевозити вантаж на велосипеді (підручник, с. 137).

  Група 2 — наслідки неправильного перевезення вантажу (підручник, с. 138).

  Група 3 — виконання маневрів на велосипеді (підручник, с. 139).
- Презентації груп, обговорення.

Руханка «Перешкоди»

- У центрі класу — два стільці на відстані 1,5 м.
- Учасники заплющують очі і по черзі обходять ці перешкоди «вісімкою». Той, хто зачіпає перешкоду, вибуває з гри. Інші знову стають у кінець черги. Виграє той, хто залишиться останнім.
- У цю гру можна грати двома командами. Перемагає команда, яка менше зачіпає перешкоди.

Підсумкові завдання

- За допомогою іграшкових автомобілів змоделювати ситуації, як правильно об'їхати перешкоду на велосипеді (підручник, с. 140).
- Моделювання та обговорення ситуацій, зображених на мал. 63.

Завершення тренінгу

- Оберіть будь-яку вправу для завершення тренінгу.

Додаткові або домашні завдання

- У Правилах дорожнього руху знайти дорожні знаки, що стосуються велосипедистів.

УРОК-ТРЕНІНГ 24

ДО КОГО ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ



Мета

Навчити учнів складати повідомлення для рятувальних служб. Тренувати винахідливість і вміння якнайшвидше повідомляти служби порятунку.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *назвати* види і телефони державних служб, які можуть надати допомогу в екстремальних ситуаціях;
- *складати* стислі та інформативні повідомлення для рятувальників;
- *продемонструвати* вміння швидко викликати рятувальників та надавати їм посильну допомогу.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопії (с. 171) для вправи «Бінго».



Домашнє завдання

- Підручник, § 24. Зошит-практикум (с. 63–64).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	15 хв
Руханка	5 хв
Робота в групах	10 хв
Самонавчання (крос-тест)	5 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Завершення тренінгу	3 хв

Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вправа «Бінго». Опис вправи на с. 63 цього посібника. Обговорення.
- Робота з підручником (с. 142) і зошитом (с. 63).

Руханка «Красуня і Чудовисько»

- Учні об'єднуються у дві команди і шикуються у дві шеренги.
- У грі беруть участь три персонажі: Красуня, Лицар і Чудовисько.

  Красуня — кокетливо робить реверанс.

  Лицар — робить випад мечем і вигукує «У-у-у!».

  Чудовисько — піднімає руки вгору, загрозливо гарчить «Р-р-р!».
- Команди обирають персонажа, повертаються обличчям до супротивників і на рахунок «три» зображують того, кого вони обрали.

  Перемагає Красуня, якщо вона робить реверанс Лицарю.

  Перемагає Лицар, коли нападає на Чудовисько.

  Перемагає Чудовисько у разі нападу на Красуню.
- Команда-переможець отримує один бал. Якщо обидві команди обрали той самий персонаж, зараховується нічия.
- Грають п'ять разів.

Робота в групах: «Як повідомити рятувальників»

- Слово вчителя (підручник, с. 143).
- Об'єднання в 3 групи (пожежа, травма, напад).
- У групах учні складають повідомлення для відповідних рятувальних служб і розігрують сценки.
- Демонстрація, обговорення.

Самонавчання (крос-тест)

- Крос-тест (підручник, с. 144).
- Обговорення.

Підсумкові завдання

- Слово вчителя: «Як взаємодіяти з рятувальними службами» (підручник, с. 146).
- Обговорення ситуацій (підручник, с. 146, зошит-практикум, с. 64).

Завершення тренінгу

- Для завершення тренінгу оберіть спокійну вправу (на зосередження).



Фото з уроків-тренінгів Савченко В. А. (м. Дніпропетровськ, гімназія № 33)



БІНГО

Збери в кожній клітинці підписи двох людей, які…

Ніколи не потрапляли в екстремальні ситуації	**Були свідками пожежі**	**Були жертвами шахрайства, пограбування, нападу або здирництва**
Викликали міліцію, "швидку допомогу" або пожежників	**Мають серед родичів лікаря, міліціонера, пожежника або рятувальника**	**Самі хотіли б працювати у службах порятунку**

УРОК-ТРЕНІНГ 25

ЯК ДОПОМОГТИ ПОТЕРПІЛОМУ



Мета

Розвивати вміння надавати невідкладну допомогу потерпілим. Виховувати чуйність, відповідальність, впевненість у власних силах.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* необхідність надання невідкладної медичної допомоги потерпілим;
- *розпізнавати* ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння;
- *назвати* щонайменше три складові автомобільної медичної аптечки та їх призначення;
- *продемонструвати* вміння адекватно оцінювати свої можливості і надавати посильну допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Автомобільну аптечку.



Домашнє завдання

- Підручник, § 25. Зошит-практикум, завдання 1—2 (с. 65—66).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Робота в групах, демонстрації	20 хв
Руханка	5 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	5 хв.



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Не менш як 80% людей, що загинули в ДТП та інших екстремальних ситуаціях, могли б вижити за умови надання їм невідкладної допомоги. Іноді достатньо найпростіших дій, щоб урятувати людині життя або зменшити ризики для її здоров'я».
- Об'єднатись у 4 групи.
- Назвати ситуації, в яких людина може:

  група 1: зазнати ураження електричним струмом;

  група 2: отримати опіки;

  група 3: отруїтися;

  група 4: дістати травму.

Робота в групах «Як надати невідкладну допомогу потерпілому»

У тих самих групах за допомогою підручника підготувати демонстрації першої допомоги при:

група 1: ураженні електричним струмом;

група 2: хімічних опіках;

група 3: отруєннях;

група 4: потраплянні у ДТП.

- Демонстрації, обговорення.

Руханка «Змія»/5/

- Слово тренера: «Однією з найнебезпечніших для людини ситуацій є укус отруйної змії. Зараз ми пограємо в таку змію, але кусатиме вона не людей, а свій хвіст».
- Учасники стають у шеренгу одне за одним і кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду. Перший у шерензі — голова змії, а останній — її хвіст.
- Завдання для голови — упіймати хвіст. Завдання для хвоста — ухилятися, щоб не бути пійманим.
- Якщо голові вдалося зловити свій хвіст, останній учасник вибуває, і хвостом стає той, хто стояв перед ним.
- Через кілька хвилин можна поміняти ролі «хвоста» і «голови».

Підсумкове завдання: практична робота № 7

- Обговоріть ситуації, запропоновані для практичної роботи (підручник, 152).
- Підведіть підсумки уроку.

Завершення тренінгу

- Стати в коло. По черзі продовжити фразу: «Я не розгублюсь у небезпечній ситуації, тому що...»

Додаткові або домашні завдання

- Виконати (письмово) завдання 1—2 у зошиті-практикумі (с. 65—66).
- Дати відповіді на запитання тесту в зошиті-практикумі, с. 67.
- Об'єднайте учнів у 4 групи і запропонуйте підготуватися до наступного уроку (підручник, запитання 1—4, с. 154). Запитання 5 — для всіх учнів.

Розділ 4. Школа спілкування

- **Урок-тренінг 26. Спілкування і здоров'я**
- **Урок-тренінг 27. Стилі спілкування**
- **Урок-тренінг 28. Навички спілкування**
- **Урок-тренінг 29. Стосунки і здоров'я**
- **Урок-тренінг 30. Види і наслідки конфліктів**
- **Урок-тренінг 31. Як владнати конфлікт**
- **Урок-тренінг 32. Підліткові компанії**

Опорні тези

- У 6-му класі учні продовжують відпрацьовувати навички міжособистісного спілкування, розбудови стосунків, розв'язання конфліктів, протидії агресії та насиллю.
- Важливу роль відіграють уміння використовувати невербальні засоби комунікації, уникати непорозумінь і долати сором'язливість.
- Однією з базових соціально-психологічних навичок є асертивність — здатність відстоювати себе з повагою до опонента.
- Конфлікти — невід'ємна частина життя підлітка. Тому особливої ваги набувають вміння конструктивного їх розв'язання.
- Соціальне благополуччя підлітка значною мірою залежить від його оточення. Тому учням важливо навчитися розпізнавати дружні і небезпечні компанії.

Мета навчання

Відпрацювання життєвих навичок, які сприяють ефективному спілкуванню і встановленню позитивних міжособистісних стосунків.

Узагальнені завдання

Учні вчаться:

- ефективно спілкуватися: починати, підтримувати і завершувати розмову;
- знайомитися, робити компліменти, долати сором'язливість;
- демонструвати впевнену (гідну) поведінку;
- цінувати дружні і родинні стосунки, поліпшувати стосунки;
- запобігати виникненню конфліктів та ефективно розв'язувати їх;
- обирати для спілкування дружні компанії, протидіяти насиллю у своєму середовищі.

Таблиця IV.5

Життєві навички у контексті розбудови стосунків та профілактики конфліктів

Мета і тематика підручника	Соціальні навички	Психологічні навички	
		Когнітивні	Емоційно-вольові
Оволодіння навичками ефективного спілкування, гідної поведінки, профілактики дискримінації і насилля в учнівському середовищі § 26. Спілкування і здоров'я § 27. Стилі спілкування § 28. Навички спілкування § 29. Стосунки і здоров'я § 30. Види і наслідки конфліктів § 31. Як владнати конфлікт § 32. Підліткові компанії	**Навички міжособистісного спілкування** *Учні вчаться:* • активно слухати і адекватно сприймати інформацію • володіти своєю мімікою і жестами • чітко висловлювати свою думку • відкрито висловлювати свої почуття і висувати справедливі вимоги без тривоги і звинувачень • просити про послугу, допомогу • знайомитись і долати сором'язливість	**Навички самооцінки і самоусвідомлення** *Учні вчаться:* • усвідомлювати своє право на захист від фізичного і психічного насилля • усвідомлювати цінність дружби і родинних стосунків **Аналіз проблем і прийняття рішень** *Учні вчаться:* • вчасно розпізнавати конфліктну ситуацію • з'ясовувати причини виникнення конфлікту • пропонувати варіанти розв'язання проблем	**Навички самоконтролю** *Учні вчаться:* • приборкувати бурхливі емоції • тактовно висловлювати свої почуття, не використовувати конфліктогени

Закінчення таблиці IV.5

Мета і тематика підручника	Соціальні навички	Психологічні навички	
		Когнітивні	Емоційно-вольові
	Навички розв'язання конфліктів *Учні вчаться:* • розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів • розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності • розв'язувати конфлікти інтересів шляхом переговорів **Навички співробітництва і групової роботи** *Учні вчаться:* • працювати в команді • налагоджувати стосунки з іншими людьми • виявляти доброзичливість і повагу	**Навички критичного мислення** *Учні вчаться:* • передбачати наслідки своїх слів і вчинків • розуміти і пояснювати відмінність між агресивною та упевненою поведінкою • розуміти і пояснювати відмінність між дружньою, недружньою та небезпечною компанією	

УРОК-ТРЕНІНГ 26

СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю Латиш А. А., ЗСШ № 130, м. Кривий Ріг



Мета

Сформувати у дітей поняття про комунікації. Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Відпрацювати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *доводити* існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації;
- *розпізнавати* вербальні й невербальні канали комунікації;
- *назвати* вербальні і невербальні ознаки активного слухання;
- *назвати* дії, що допомагають уникати непорозумінь;
- *продемонструвати* вміння уникати непорозумінь — висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Учні готують повідомлення про розвиток засобів комунікації.



Домашнє завдання

- Підручник, § 26. Зошит-практикум (с. 68—70), завдання 1—2.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	10 хв
Інформаційне повідомлення	7 хв
Вправа «Зіпсований телефон»	5 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	3 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Повторення правил: «Які з наших правил допомагають у спілкуванні?»
- Слово вчителя: «Спілкування (комунікації) — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкування відбувається не лише між тими, хто бачить одне одного».
- Мозковий штурм: «Як можна спілкуватися на відстані?»(пошта, телефон…).
- Вчитель: «Усе це — засоби комунікації. Вони постійно удосконалюються, і ми з вами дослідимо їх прогрес».
- Групи розказують або показують, які засоби комунікації існували:

  група 1 — у давні часи;

  група 2 — коли були дітьми їхні дідусі й бабусі;

  група 3 — у дитинстві їхніх батьків;

  група 4 — сучасні засоби комунікації.
- Обговорення, доповнення.
- Демонстрація засобів комунікації майбутнього.

Робота в групах «Канали комунікації»

- Слово вчителя: «Люди можуть передавати свої повідомлення словами, тобто вербально, і без слів — невербально».
- Запропонувати учням розрахуватися на котиків, песиків і півників, відтак заплющити очі й об'єднатися в групи тільки за допомогою характерних звуків. Потім знову стати в коло і розрахуватися на котиків, песиків і півників. Але тепер діти мають об'єднатися в групи мовчки, лише за допомогою характерних для цих тваринок рухів.
- Завдання: сказати «Привіт»:

  група 1: з різною інтонацією;

  група 2: голосом різної сили та у різному темпі;

  група 3: супроводжуючи слово різною мімікою і жестами.
- Обговорення: «Які повідомлення отримують при цьому оточуючі?»

Інформаційне повідомлення «Навички комунікації» (підручник, с. 155—156)

Вправа «Зіпсований телефон» (підручник, с. 156)

Підсумкові завдання

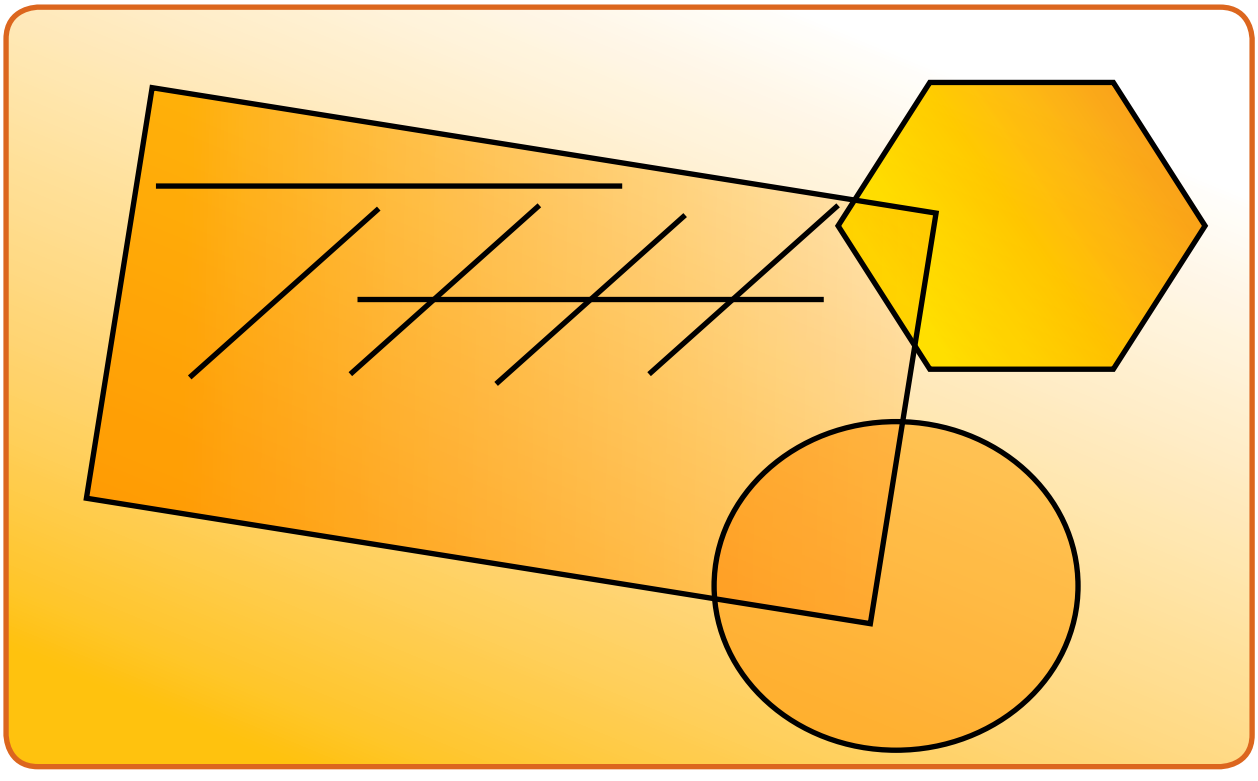
- Інформація вчителя: «Як уникати непорозумінь» (підручник, с. 157—158).
- Обговорити ситуації (підручник, мал. 67, 68). Пригадати подібні ситуації зі свого життя.
- Підвести підсумки уроку.

Завершення тренінгу

Поки тренер рахує до п'яти, учні мають потиснути руки якомога більшій кількості учасників. До чотирьох рахуйте в нормальному темпі, а відтак уповільніть рахунок (чотири з чвертю, чотири з половиною…), щоб усі встигли подякувати одне одному.

Додаткові або домашні завдання

- Обговорити: «Яке уточнювальне запитання треба поставити, коли тобі кажуть:
  «Приймай ці ліки, аж поки тобі стане краще».
  «Зателефонуй мені».
  «Приходь до мене на день народження».
  «Заходь у гості».
- Вправа: «Малюнки за інструкцією». Мета: продемонструвати користь уточнювальних запитань.
- Підготуйте два малюнки з хаотично розміщеними геометричними фігурами (наприклад, як на цьому малюнку).
- Запропонуйте двом учням уважно роздивитися малюнки і підготувати інструкції для всього класу, який малюватиме за цими інструкціями.
- Спочатку діти уважно слухають інструкцію першого учня і малюють те, що він їм каже. Запитувати нічого не можна.
- Потім вони малюють за інструкцією другого учня, але можуть ставити уточнювальні запитання.
- Порівняти малюнки, зробити висновки.



УРОК-ТРЕНІНГ 27

СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ

Розроблений за участю Латиш А. А., ЗСШ № 130, м. Кривий Ріг



Мета

Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *розпізнавати* пасивний, агресивний та упевнений стилі спілкування за вербальними і невербальними ознаками;
- *назвати* приклади ситуацій, в яких їм найкраще діяти упевнено, пасивно чи агресивно; ознаки і наслідки різних типів спілкування;
- *аналізувати* переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки;
- *продемонструвати* вміння попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Нічого.



Домашнє завдання

- Підручник, § 27. Зошит-практикум (с. 71—72), завдання 1—2.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Міні-лекція, обговорення байки	10 хв
Робота в групах	15 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	3 хв

ПОРАДИ ТРЕНЕРУ

Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Існують ситуації, в яких буває складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити когось про послугу чи відстояти себе. У таких ситуаціях одні люди поводяться пасивно — нехтують власними інтересами і за будь-яку ціну намагаються уникати конфліктів; інші — упевнено відстоюють свою позицію, зважаючи на почуття та бажання інших, а деякі — намагаються агресивно відстояти власну точку зору, не зважають на інтереси оточуючих».
- Обговорення ситуації (підручник, завдання 1—4, с. 159).

Міні-лекція, обговорення байки

- Слово вчителя (підручник, с. 160).
- Читання байки Езопа «Сонце і Вітер» (підручник, с. 160).
- Запитання для обговорення: Як можна назвати поведінку Вітру? Чому? Якою є поведінка Сонця? Поясніть свою думку. Яка поведінка вам більше до вподоби? Чому?
- Обговоріть ситуації, коли доречно діяти пасивно, агресивно.

Підсумуйте: упевнена поведінка є найкращою у більшості життєвих ситуацій!

Робота в групах «Дослідження наслідків різних стилів спілкування»

- Об'єднатись у 2 групи.
- За допомогою таблиці 9 розіграти сценки, продемонструвати ознаки і проаналізувати наслідки різних стилів спілкування (завдання у підручнику, с. 161—162).
- Демонстрації груп, обговорення.

Підсумкові завдання «Тренінг упевненої поведінки»

- Слово вчителя: «Навичок упевненої поведінки набувають у процесі тренувань. За допомогою наступного завдання закріпи ці навички у трьох типових ситуаціях: коли треба відмовитися від небажаної пропозиції, попросити про послугу і висунути справедливу вимогу».
- Робота в групах (підручник, с. 163—164).
- Обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

Завершення тренінгу

Кожен учень має потиснути руку всім однокласникам, не відпускаючи руки одного учасника, поки не візьметься за руку іншого.



УРОК-ТРЕНІНГ 28

НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ

Розроблений за участю Латиш А. А., ЗСШ № 130, м. Кривий Ріг



Мета

Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *оцінювати* рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;
- *пояснити,* як може зашкодити сором'язливість;
- *продемонструвати* вміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, казати компліменти.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Три тенісних м'ячики або м'які іграшки.



Домашнє завдання

- Підручник, § 28. Зошит-практикум (с. 73—75), завдання 1—2.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Вправа «Пінг-понг»	15 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	10 хв



Стартові завдання
(підручник, с. 165)

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Багато людей почуваються невпевнено, коли спілкуються із незнайомими людьми. Через це вони нервують і можуть справляти негативне враження. Іноді вони думають, що з цим нічого не поробиш. Але ситуацію можна виправити, розвинувши у собі важливі соціальні навички».
- Мозковий штурм: «Назвіть ситуації, за яких ви можете опинитись у незнайомій компанії».
- Оцініть, як діти почуваються серед незнайомих людей. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вільно почувається будь-де, а з іншого — ті, хто дуже сором'язливий. Решта стають ближче до того чи того краю.
- Об'єднатися у дві групи:
  група 1 — ті, хто впевнено почувається у незнайомій компанії;
  група 2 — ті, хто соромиться.
- На аркушах паперу записати почуття, що виникають у них в таких ситуаціях.
- Обговорення, висновки.

Інформаційне повідомлення «Як подолати сором'язливість»
(підручник, с. 165–166)

Вправа «Пінг-понг»

- Об'єднатись у 3 групи.
- За допомогою підручника (с. 166–167) розіграти сценки, що демонструють уміння спілкуватись у незнайомій компанії:
  група 1 — «Як познайомитись»;
  група 2 — «Як підтримати розмову»;
  група 3 — «Як завершити спілкування».
- Демонстрації груп. Щоб наголосити на внеску обох учасників розмови, під час демонстрації вони перекидають одне одному м'ячик або іграшку.
- Обговорення.

Підсумкові завдання

- Слово вчителя: «Вчимося робити і приймати компліменти» (підручник, с. 167).
- Вправа «Трикутник навичок» (підручник, с. 169), обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

Завершення тренінгу

- Вправа «Вальс-комплімент» (підручник, с. 168).

Додаткові або домашні завдання

- Завдання 1–2 у зошиті-практикумі (с. 74–75).
- Запропонуйте учням включити до свого проекту самовдосконалення ще одну мету — подолання сором'язливості у ситуаціях, в яких вони почуваються не досить упевнено.

УРОК-ТРЕНІНГ 29

СТОСУНКИ І ЗДОРОВ'Я



Мета

Відпрацювання навичок розбудови міжособистісних стосунків.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення терміна «стосунки»;
- *навести* приклади стосунків;
- *розрізняти* здорові і нездорові стосунки і доводити переваги здорових стосунків;
- *оцінити* свої стосунки з іншими людьми;
- *назвати* дії, які сприяють зміцненню стосунків, і дії, що псують їх;
- *продемонструвати* здатність працювати в команді.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Нічого.



Домашнє завдання

- Підручник, § 29. Зошит-практикум (с. 76—79), завдання 1, проект самовдосконалення № 3.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	15 хв
Обговорення історії	10 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Завершення тренінгу	3 хв

ПОРАДИ ТРЕНЕРУ



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки. Стосунки бувають родинними, дружніми, діловими, романтичними. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні».
- Мозковий штурм: «Наведіть приклади стосунків».
- Запитання для обговорення: Наведіть приклади нездорових стосунків. Що їх характеризує? Які стосунки можна назвати здоровими? Назвіть переваги здорових стосунків.

Підсумуйте: здорові стосунки — запорука щасливого і успішного життя, оскільки люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв'язують проблеми.

Робота в групах

1. Об'єднання в 4 групи:
   група 1 — батьки;
   група 2 — брати (сестри);
   група 3 — вчителі;
   група 4 — друзі.
2. Завдання групам:

- дати загальну характеристику стосункам (мал. 74 у підручнику);
- продемонструвати дії (пантомімою або інсценуванням), які можуть зіпсувати стосунки з цими людьми;
- продемонструвати дії (пантомімою або інсценуванням), які здатні зміцнити такі стосунки.

Обговорення історії

- Прочитати «Уроки гусей» (підручник, с. 172).
- Запитання для обговорення: Які уроки вам сподобалися найбільше? Чи знаєте ви, коли люди чинили так, як це роблять гуси?

Підсумкові завдання

- Вправа «Трикутник навичок» (підручник, с. 175), обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

Завершення тренінгу

- Узятися за руки і тричі сказати: «Один за всіх і всі за одного!»

Додаткові або домашні завдання

- Намалювати портрет людини, стосунки з якою учень вважає особливими (завдання 1 у зошиті-практикумі, с. 77). Запитання для обговорення: Що ви найбільше цінуєте у цих стосунках? Порівняйте стосунки з батьками, іншими членами родини, вчителями і друзями. Що спільного у цих стосунках? Чим вони різняться?
- Крос-тест (підручник, с. 173), обговорення.
- Проект самовдосконалення (зошит-практикум, с. 78—79).

УРОК-ТРЕНІНГ 30

ВИДИ І НАСЛІДКИ КОНФЛІКТІВ

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



Мета

Відпрацювання навичок аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»;
- *розпізнавати* конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- *навести приклади* толерантного розв'язання конфлікту поглядів;
- *назвати* чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, в яких ці способи є доречними;
- *продемонструвати* здатність аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначати мету учасників конфлікту, а також — які способи розв'язання конфлікту вони обрали.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Нічого.



Домашнє завдання

- Підручник, § 30. Зошит-практикум (с. 80—83), завдання 1—2.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	15 хв
Інформаційне повідомлення, обговорення історії	10 хв
Вправа «На містку»	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми. Об'єднатися в пари. Учні розказують один одному про людину, стосунки з якою вважають особливими. Відтак — про ситуацію, коли сварилися чи сперечалися з цією людиною або іншими своїми друзями. Що спричинило суперечку? Як це відбувалося? Що вони відчували?
- Мозковий штурм: «Які дії можуть спричинити суперечку?»
- Запитання для обговорення: Які почуття виникають в учасників конфлікту? Які наслідки для здоров'я можуть мати конфлікти?
- Підсумуйте, що таке конфлікт і чому важливо навчитися конструктивно розв'язувати конфлікти (підручник, с. 176).

Інформаційне повідомлення, обговорення історії

- Слово вчителя (підручник, с. 177).
- Обговорення історії про футбольних уболівальників (підручник, с. 177).
- Запитання для обговорення: «Пригадайте подібну ситуацію зі свого життя. Як це було? Чи правильно ви тоді діяли? Що можна було зробити чи сказати інакше? Як у розв'язанні таких конфліктів може допомогти правило світлофора: «Зупинись. Подумай. Вибери»?

Вправа «На містку»

- Учні сидять у колі, в центрі крейдою накреслено лінію — «місток».
- Учитель: «Уявіть, що ця лінія — навісний місток через глибоку ущелину. Його розгойдує вітер, а внизу вирує гірський потік. Цей місток такий вузький, що на ньому не можуть розминутися двоє людей. Але одного разу, коли впав густий туман, на ньому зустрілися двоє перехожих…»
- Запропонуйте бажаючим стати посередині лінії і показати, як можна пройти по містку, не звалившись униз.
- Обговорення: Хто був лідером у цій ситуації? Учасники намагалися досягти лише своєї мети чи допомагали партнеру? За допомогою мал. 76 (підручник, с. 178) з'ясуйте запропонований учасниками спосіб розв'язання конфлікту. Які способи є найдоречнішими в такій умовно небезпечній ситуації?

Підсумкові завдання

- Завдання 3 (підручник, с. 180).
- Підведення підсумків уроку.

Завершення тренінгу

По черзі продовжити фразу: «Уміння розв'язувати конфлікти допоможе мені…» Попрощатися оплесками.

Додаткові або домашні завдання

- Завдання 1—2 (підручник, с. 179, або зошит-практикум, завдання 1—2, с. 82—83).

УРОК-ТРЕНІНГ 31

ЯК ВЛАДНАТИ КОНФЛІКТ

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



Мета

Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацьовувати навички самоконтролю.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення терміна «конфліктоген»;
- *навести приклади* конфліктогенів;
- *розрізняти* «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;
- *назвати* шість кроків розв'язання конфліктів;
- *продемонструвати* здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопії вірша Дж. Румі про ім'я винограду для кожного учня (цей посібник, с. 72).



Домашнє завдання

- Підручник, § 31; подивитися фільм «Опудало» режисера Ролана Бикова.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Обговорення історії	5 хв
Інформаційне повідомлення	10 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Завершення тренінгу	3 хв

ПОРАДИ ТРЕНЕРУ



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Аналіз домашнього завдання. Учасники по черзі розповідають про конфлікти, за якими вони спостерігали, і роблять висновки.
- Запитання для обговорення: Як поводилися учасники конфлікту: пасивно, упевнено, чи агресивно?

Підсумуйте: «Агресивна і пасивна поведінка провокує конфлікти. І навпаки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, повага до себе та інших допомагають уникати конфліктів і конструктивно розв'язувати їх».

Обговорення історії

- Прочитайте вірш Дж. Румі про ім'я винограду (цей посібник, с. 72).
- Запитання для обговорення:

  Чи існувала взагалі конфліктна ситуація? (Ні, тому що інтереси усіх чотирьох людей збігалися).

  Яких життєвих навичок бракувало персонажам? (Уміння слухати і перепитувати те, що незрозуміло).

  Який спосіб розв'язання конфлікту вони обрали? (Боротьба — лайка, бійка).

  Який стиль поведінки вони продемонстрували? (Агресивний).

Інформаційне повідомлення «Шість кроків розв'язання конфлікту»

- Назвіть шість кроків розв'язання конфлікту (підручник, с. 182—183).
- Нагадайте відмінність між «Я-повідомленнями» і «Ти-повідомленнями».
- Поясніть, що означають вислови: «Обговорювати проблему, а не людину» і «Змінити позицію "Я — проти тебе" на позицію "Ми разом — проти проблеми"».

Робота в групах

Об'єднатися в групи по троє осіб. Завдання групам:

- розрахуватися на перший-другий-третій номери;
- перший і другий номери — учасники конфлікту, а третій — спостерігач;
- учасники обирають конфліктну ситуацію (з тих, про які вони розповідали на початку уроку) і за допомогою шести кроків (підручник, с. 182—183) розігрують сценку розв'язання цього конфлікту.
- Спостерігачі розказують, чи вдалося парі владнати конфлікт. Які поради психологів вони використали?

Підсумкові завдання

- Вправа «Навички розв'язання конфліктів» (завдання 1—5, підручник, с. 185—186), обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

Завершення тренінгу

- На завершення тренінгу оберіть вправу на релаксацію.

Додаткові або домашні завдання

- Інформація про конфліктогени і конфліктний ескалатор (підручник, с. 183—184). Запропонуйте дітям написати на аркуші паперу:
  - *що їх найбільше злить;*
  - *що вони зазвичай роблять, коли сердяться;*
  - *які вони знають способи вгамувати гнів і висловити свої почуття, не розпалюючи конфлікту.*
- Продовжіть діалог і розіграйте конфліктний ескалатор за малюнком (внизу сторінки). Обговоріть:

  Які конфліктогени було використано? Чому хлопці не можуть дійти згоди?

  Що їм треба зробити? (Поставити себе на місце іншого).

  Що означає індіанська приказка: «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасинах»?
- Прочитайте і обговоріть японську притчу про самурая і монаха та історію про Чингісхана і його яструба (цей посібник, с. 70—71).
- Запитання для обговорення:

  Як ви думаєте, що відчув Чингісхан, коли зрозумів, що він накоїв?

  Що відчули б ви на його місці?

  Чи можете ви навести приклад ситуації, коли людина у гніві зробила щось таке, про що потім пошкодувала?



УРОК-ТРЕНІНГ 32

ПІДЛІТКОВІ КОМПАНІЇ

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



Мета

Ознайомити учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *розпізнавати* дружні, недружні і небезпечні компанії;
- *аналізувати* соціальні групи, до яких вони належать;
- *назвати* приклади фізичного і психологічного насилля;
- *продемонструвати* здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Запропонуйте учням переглянути фільм режисера Ролана Бикова «Опудало».



Домашнє завдання

- Підручник, § 32. Зошит-практикум (с. 84—85), завдання 1.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Робота в групах	15 хв
Обговорення історії	10 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	5 хв

Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Розділіть класну дошку навпіл. Напишіть вгорі «+» і «—».
- Мозковий штурм: «Назвіть «плюси» і «мінуси» належності до групи. Що вони вам дають? Чого вимагають?»

Робота в групах

- Тренер: «Друзі впливають на нас і нашу поведінку. У народі кажуть: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Тому для твого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні і небезпечні компанії».
- Об'єднатись у 3 групи:
  група 1 — дружні компанії;
  група 2 — недружні компанії;
  група 3 — небезпечні компанії.
- Завдання групам: розіграти сценку про заданий тип компанії, назвати його ознаки.
- Демонстрації груп, обговорення:
  Які дружні групи (компанії) є у вашому класі, школі, на вашій вулиці?
  Чим вони займаються?
  Як вони розважаються?
  Чи знаєте ви недружні або небезпечні компанії?
  Що робить їх такими?

Обговорення історії

- Перекажіть сюжет фільму «Опудало» або подивіться його фрагмент.
- Запитання для обговорення:
  З яких причин діти іноді поводяться агресивно?
  Яке буває насилля? (Фізичне і психологічне).
  Коли однокласники застосовували проти Маші психологічне, а коли — фізичне насилля?
  Чи знаєте ви фільми та комп'ютерні ігри, які романтизують жорстокість і насилля?
  Як ви гадаєте, чи варто дивитися такі фільми?

Підсумкові завдання

- Слово вчителя: «Майже кожен потрапляв у ситуацію, коли його виключали з компанії. Можливо, не запросили на день народження або ваші друзі пішли в кіно і не взяли вас із собою. Неприйняття людини може бути різним, але незалежно від цього воно завжди викликає одне почуття — образу!»
- Запропонуйте тим, хто бажає, дати відповіді на запитання:
  «Коли мої друзі ігнорують мене, я відчуваю…»
  «Коли я неприязний з кимось, я відчуваю…»
  «Коли мої друзі піклуються про мене, я відчуваю…»
  «Коли я виявляю турботу про іншу людину, я відчуваю…»
- Написати записку новачку, який щойно прийшов у ваш клас і потерпає від самотності, від того, що не має друзів. Прочитати ці записки. А по-



тім уявити себе на місці новачка, який отримав записку. Що ви відчуваєте?

Завершення тренінгу

- На завершення тренінгу учні діляться своїми враженнями.

Додаткові або домашні завдання

- Інформація про фізичне і психологічне (емоційне) насилля, ознайомлення з блок-схемою (підручник, с. 189 – 190).
- Хто бажає, розповідає, як йому доводилося захищати слабших або припиняти насилля стосовно друзів чи самого себе.
- Запропонуйте учням та їхнім батькам написати свої враження від уроків основ здоров'я і підручників, за якими вони працювали у цьому навчальному році.

ПІДСУМКОВИЙ ТРЕНІНГ



Мета

Підведення підсумків навчального року, аналіз очікувань, емоційне закриття тренінгової секції. Налаштування учнів на корисний відпочинок під час канікул.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- *пояснити* значення терміна «життєві навички»;
- *назвати* щонайменше п'ять життєвих навичок;
- *визначити* своє ставлення до предмета «Основи здоров'я» шляхом рейтингування шкільних предметів;
- *продемонструвати* позитивність, бажання працювати у наступному навчальному році.



Обладнання і матеріали

- Аркуші паперу формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Великий конверт з адресою видавництва: 01034, м. Київ, вул. Ярославів вал, 14-Г, НМЦ «Алатон».
- Учні готують листи авторам підручників.

Орієнтовний план тренінгу

Стартове завдання	5 хв
Лист авторам	15 хв
Визначення рейтингу шкільних предметів	5 хв
Вправа «Спільне хобі»	5 хв
Завершення тренінгу	15 хв

ПОРАДИ ТРЕНЕРУ



Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вправа «Діамант життєвих навичок» (підручник, с. 191).

Вправа «Лист авторам»

- Запропонуйте учням прочитати свої листи.
- Запевніть їх, що автори будуть щиро вдячні за їхні відгуки і пропозиції, а найцікавіші історії, фотографії та зразки учнівських робіт увійдуть до наступних видань.

Визначення рейтингу основ здоров'я серед інших шкільних предметів

- На дошці записано перелік шкільних предметів.
- Учасники на аркушах паперу пишуть спочатку свій улюблений предмет, потім найулюбленіший з тих, що залишилися, і так далі.
- Обговорення.

Вправа «Спільне хобі»

Мета: налаштувати учнів на цікаве і корисне дозвілля, допомогти знайти друзів за інтересами.

- Слово вчителя: «Попереду у вас чудова пора — літні канікули, під час яких ви маєте важливе завдання — добре відпочити. Ознайомтеся з перевагами різних видів відпочинку і обирайте ті, які вам до вподоби».
- Учні розглядають малюнки на с. 192—193 і записують види відпочинку, які їм найбільш до вподоби.
- Відтак діти ходять по класу і шукають тих, з ким мають спільне хобі. Можна заповнити таблицю (за зразком).

Завершення тренінгу

Зробіть фото на згадку, влаштуйте частування чи обмін подарунками (можна умовними).

Спільне хобі

	Марина К.	Олег М.	Віра З.	Богдан Р.	Катя В.
Марина К.		Музика	Ролики	Мультики	Танці
Олег М.	Музика		—	Комп'ютер	—
Віра З.	Ролики	—		Книжки	Плавання
Богдан Р.	Мультики	Комп'ютер	Книжки		Мандри
Катя В.	Танці	—	Плавання	Мандри	

ЗМІСТ

Частина І. Основи здоров'я: концепція та особливості впровадження 6

1. Базова концепція 8

2. Мета, особливості та нормативно-правові засади предмета 14

2.1. Місце предмета у навчальному плані. 14
2.2. Особливості предмета 14
2.3. Мета предмета 14
2.4. Головне завдання і результати навчання 14
2.5. Рекомендації МОН України . 15
2.6. Нормативно-правові засади .. 15

Додаток І.1. Життєві навички, сприятливі для здоров'я 16

3. Досвід впровадження 17

3.1. Зворотний зв'язок за результатами викладання основ здоров'я у 5-му класі 17
3.2. Перепони у впровадженні ефективної профілактичної освіти 32

4. Шостий клас: вікові особливості та пріоритетні завдання 36

4.1. Вікові особливості учнів 6-го класу 36
4.2. Актуальні проблеми шестикласників 36
4.3. Пріоритетні завдання 39

5. Навчально-методичне забезпечення для 6-го класу 42

5.1. Посібник для вчителя 42
5.2. Підручник 42
5.3. Зошит-практикум 42
5.4. Компакт-диск для вчителя 43
5.5. Посібник для батьків 43
5.6. Матеріали для позакласного читання 43
5.7. Матеріали для оцінювання навчальних досягнень учнів 43

6. Підготовка вчителів 44

7. Партнерство з батьками 45

7.1. Піклування про здоров'я дитини — спільне завдання школи і родини 45
7.2. Чому участь батьків є важливою і як забезпечити їхню підтримку 45
7.3. Як провести батьківські збори 45

Додаток І.2. Сценарій батьківських зборів-тренінгу: «Життєві навички — ефективний метод профілактики поведінкових проблем підлітків і запорука якісної освіти» 46

Додаток І.3. Фактори ризику і фактори захисту 49

Додаток І.4. ООЖН — освіта на основі набуття життєвих навичок 50

Частина ІІ. Тренінг — ефективний метод групової роботи 53

1. Поняття про тренінг 53

2. Види тренінгових активностей 58

3. Скринька тренера 60

3.1. Домовленість про правила 60
3.2. Очікування учасників 61
3.3. Знайомства і «криголами» ... 61
3.4. Об'єднання в групи..... 62
3.5. Руханки і ритуали завершення тренінгу 64
3.6. Використання історій і метафор на тренінгу 69

ЧАСТИНА ІІІ. Тематично-календарний план для 6-го класу 76

1. Чого не вистачає у навчальній програмі 77

2. Що враховує календарний план 78

3. Орієнтовний тематично-календарний план (Таблиця ІІІ.1) 79

4. Відповідність навчальної програми і підручника (Таблиця ІІІ.2) 104

ЧАСТИНА ІV. Опорні схеми уроків-тренінгів 107

Вступ. Життя і здоров'я людини 109

Вступний тренінг 111

Розділ 1. Людина і довкілля 113

Урок-тренінг 1. Світ навколо тебе 113
Урок-тренінг 2. Природа і здоров'я 115
Урок-тренінг 3. Здоров'я і технічний прогрес 117

Розділ 2. Здоров'я і розвиток підлітка 119

Урок-тренінг 4. Розвиток підлітка 121
Урок-тренінг 5. Самооцінка і здоров'я людини..... 123
Урок-тренінг 6. Продукти харчування і здоров'я 125
Урок-тренінг 7. Харчовий раціон..... 128
Урок-тренінг 8. Проблеми, спричинені неправильним харчуванням..... 130
Урок-тренінг 9. Особиста гігієна..... 132

Розділ 3. Безпека і здоров'я 134

Глава 1. Профілактика ризикованої поведінки 134

Урок-тренінг 10. Звички і здоров'я..... 137
Урок-тренінг 11. Вчимося приймати рішення 139
Урок-тренінг 12. Правда про тютюн..... 142
Урок-тренінг 13. Правда про алкоголь і наркотики..... 143

Урок-тренінг 14. Як розпізнати рекламні хитрощі 145
Урок-тренінг 15. Як протидіяти тиску однолітків 147
Урок-тренінг 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом 150

Глава 2. Безпека щоденного життя 152

Урок-тренінг 17. Досліджуємо ризики і небезпеки 154
Урок-тренінг 18. Безпека твого дому 156
Урок-тренінг 19. Пожежна безпека твоєї оселі 159
Урок-тренінг 20. Як поводитися під час пожежі 161
Урок-тренінг 21. Підприємства у твоєму населеному пункті 163
Урок-тренінг 22. Ти — велосипедист 165
Урок-тренінг 23. Безпека руху велосипедиста 167
Урок-тренінг 24. До кого звертатися по допомогу 169
Урок-тренінг 25. Як допомогти потерпілому 172

Розділ 4. Школа спілкування 174

Урок-тренінг 26. Спілкування і здоров'я 177
Урок-тренінг 27. Стилі спілкування 180
Урок-тренінг 28. Навички спілкування 182
Урок-тренінг 29. Стосунки і здоров'я 184
Урок-тренінг 30. Види і наслідки конфліктів 186
Урок-тренінг 31. Як владнати конфлікт 188
Урок-тренінг 32. Підліткові компанії 191
Підсумковий тренінг 194

«Учителі виконують роботу, яка часто сприймається ними як колосальне навантаження. Не лише учні випробовують їхнє терпіння, а й колеги, шкільне начальство і батьки. У хвилини відчаю багато хто запитує себе, чи не краще було б обрати інший фах, який звільнив би їх від додаткового навантаження, недостатнього визнання та адміністративних обмежень.

Однак потім знову настають миті щастя. Це відчуття виникає тоді, коли вдається не лише пробудити в учнів інтерес до предмета, а й самому відчути повноту життя і радість творчості.

Клаус В. ФОПЕЛЬ

Для тих, хто цінує якість



Життєві навички для:

- здоров`я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

ЗАМОВЛЕННЯ ЗА ЦІНАМИ ВИДАВНИЦТВА ПРИЙМАЮТЬСЯ:
Тел.: (044) 235-7836,
тел./факс: (044) 244-2880, 244-2881
e-mail: pharma@alaton.kiev.ua
ЗАТ «Алатон», код ЗКПО 20006789
р/р 2600001284766 в Укрексімбанку
м. Києва, МФО 322313

АЛАТОН
ALATON

Навчальне видання

ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

6 клас

Посібник для вчителя

Літературне редагування *Л. Воронович, В. Воронович*
Художнє оформлення *С. Шпака*
Коректор *С. Гайдук, Є. Руденко*

Підписано до друку 30.10.06. Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Умовн. друк. арк. 23,25. Умовн. фарбовідб. 47,23.
Обл.-вид. арк. 25,52. Тираж прим. 10 000

Свідоцтво про внесення суб'єкта
в Державний реєстр видавців № 374 від 22.03.2001

ЗАТ «Алатон», 01034, Київ-34, Ярославів Вал, 14-Г,
тел./факс 244-28-80, 244-28-81