

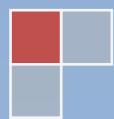
2011

**Вправи з розвитку
життєвих навичок
на уроках з
„Основ здоров'я”**



**Укладач: Сатанівська Оксана
Дмитрівна**

10.03.2011



Вправи з розвитку життєвих навичок на уроках «Основ здоров'я»



Відділ освіти Уманської міської ради
Методичний кабінет
Уманська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 11
ім. М. П. Бажана
Уманської міської ради Черкаської області

Вправи з розвитку життєвих навичок на уроках «Основ здоров'я»

Інформаційна збірка вправ для виконання учнями
на уроках «Основ здоров'я»



Умань 2011

Укладач: **Сатанівська Оксана Дмитрівна**, спеціаліст вищої категорії, вчитель основ здоров'я Уманської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 11 ім.М.П.Бажана Уманської міської ради Черкаської області, керівник міської творчої групи вчителів основ здоров'я.

Автори: **члени творчої групи з основ здоров'я: Бойко С.В.** (спеціаліст ІІ категорії, міська гімназія), **Шпеник С.В.** (спеціаліст І категорії, ЗОШ № 1), **Манелюк Н.О.** (спеціаліст ІІ категорії, ЗОШ № 3), **Андрухович Н.О.** (спеціаліст вищої категорії, ЗОШ № 5), **Мельник А.П.** (спеціаліст, НВК №7), **Кравець Н.В** (спеціаліст ІІ категорії, ЗОШ №9), **Новакова В.П.** (спеціаліст І категорії, ЗОШ № 12)

Рецензент: **Ільїна Любов Василівна**, методист міського методичного кабінету.

Вправи з розвитку життєвих навичок на уроках «Основ здоров'я»: Інформаційна збірка вправ для виконання учнями на уроках «Основ здоров'я»

У даній збірці зібрани розробки вправ із залученням учнів щодо здорового способу життя та розвитку життєвих навичок дітей та молоді України. Збірка містить вправи, створені на основі творчих та інноваційних підходів, цікавих за змістом, достатньо гнучких щодо пристосування до конкретних потреб будь-якої учнівської аудиторії і які базуються на життєвому досвіді та готують молодь до лідерства щодо здорового способу життя.

Для вчителів основ здоров'я, класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів, студентів вищих навчальних закладів, педагогів-тренерів, що впроваджують новітні освітні програми.

Схвалено засіданням методичної ради школи, протокол № 4 від 13.12.2010 року, засіданням ради міського методичного кабінету, протокол № 3 від 14.12.2010 року.

ЗМІСТ

Вступ	5
Як розробити план заняття	6
Вправи на очікування.....	8
Вправи	16
Ігри, руханки	43
Бібліографія	66

ВСТУП

Сьогодні освіта України більш ніж будь-коли потребує учителів, що спроможні та бажають навчатися поруч зі своїми учнями. Навчання, що швидко просувається вперед, стало не тільки справою оволодіння статичним обсягом знань, а й питанням спроможності відкривати швидкозмінні ідеї відносно самих знань.

Викладання – це не просто читання лекцій: воно виходить за рамки стояння перед класом і подання фактів з певної теми. Щоб викладання було ефективним, воно вимагає деяких професійних змін у нашому підході до викладання. Вчитель не повинен боятися визнати: «Я цього не знаю» і бути здатним сказати: «Давайте дізнаємося разом» або «Я навчаюсь у дітей у той самий час, як вони навчаються у мене».

Поради:

- Позитивно ставтесь до своїх учнів, вивчайте їх.
- Слухайте кожного.
- Залучайте учнів до розробки вправ.
- Здійснюйте оцінку і переоцінку своїх можливостей, вносьте зміни.

- Будьте креативними.
- Будьте відкритими до альтернативних рішень.
- Записуйте ідеї та спостереження, як тільки вони з'являються. Навіть проста подія може стати у пригоді, коли ви бажаєте розробити освітні вправи. Спостерігайте та записуйте цікаві життєві моменти, що трапляються вам у парку, крамниці, газеті чи часописі, які ви потім зможете використати для донесення ідей здорового способу життя, або перетворити для цікавої дискусії в класі чи групової роботи.
- Не бойтесь критики та невпевненості.
- Сформуйте самовизначення та систему переконань щодо самого себе, відчуйте зацікавленість у набутті навичок, потрібних для вираження вашого самовизначення та переконань.

ЯК РОЗРОБИТИ ПЛАН ЗАНЯТТЯ

НАЗВА

Повинна відображати тему чи проблему, якій присвячене це конкретне заняття.

МЕТА

Визначає завдання та обґрунтування того, чим ви та ваші учні займатиметеся впродовж уроку в класі, користуйтесь цим розділом для формування проміжних цілей заняття, які є продуктом попередніх планів і заходів, та готуйте підґрунтя й учнів до майбутніх заходів щодо подальшого набуття знань і навичок.

- ✓ Якими є цілі заняття?
- ✓ Що ви очікуєте від учнів по завершенню заняття, чого вони мають навчитися?

НАВЧАЛЬНІ ЗАВДАННЯ – найважливіший елемент плану заняття, який базується на тому, що ваші учні робитимуть задля подальшого набуття знань, ставлень, навичок.

- Що учні здатні робити по завершенню цього заняття?
- За яких умов виконання учнями роботи буде вважатися завершеним?
- Які критерії будуть визначати задовільний ступінь досягнень навчальних цілей?
- Яким чином учні продемонструють, чого вони навчились та чи зрозуміли завдання заняття?

Слід надавати перевагу дієсловам з конкретним значенням: писати, визначати, вирішувати, малювати, складати...

МАТЕРІАЛИ

Розділ допомагає вчителям швидко визначити:

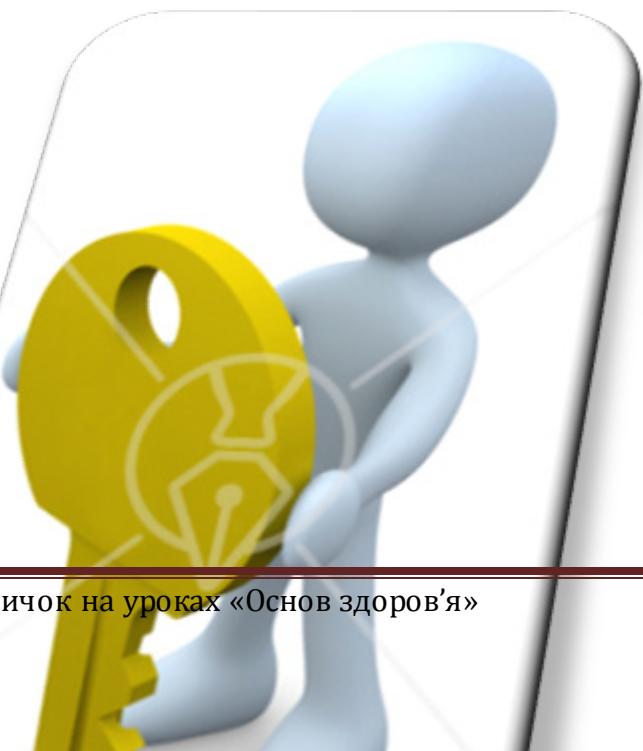
- Скільки часу піде на підготовку ресурсів?
- Які матеріали, книжки та обладнання потрібно підготувати?
- Які матеріали будуть потрібні, щоб підготувати заздалегідь?

ПЕРЕБІГ ВПРАВИ

Детально крок за кроком розписати опис вправи. Включає ідеї автора, його досвід. Вправа повинна містити зрозумілу інформацію щодо її проведення, чіткі завдання, логічні зв'язки між цілями навчання та діяльністю, поетапне виконання всіх завдань.



ВПРАВИ НА ОЧІКУВАННЯ



Сатанівська О.Д.

ОЧІКУВАННЯ «ПІСОЧНИЙ ГОДИННИК»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Це завдання може бути використане на будь-якому уроці-тренінгу з основ здоров'я



МЕТА:

Створити макет пісочного годинника.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

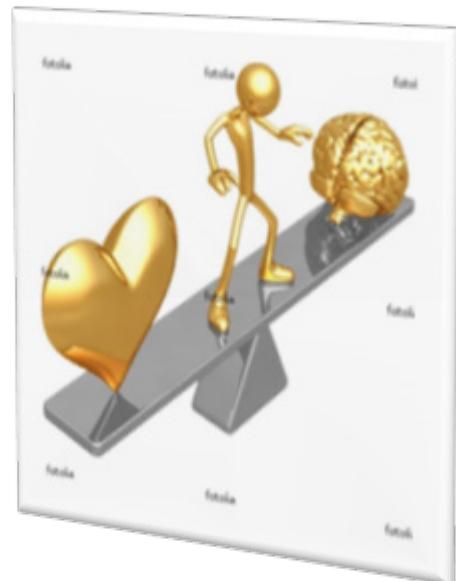
Наприкінці заняття учні повинні вчити ділитись своїми враженнями.

МАТЕРІАЛИ:

Макет пісочного годинника, піщинки.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

На початку заняття ведучий просить поділитись враженнями від змін (якщо вони відбулися) за результатами попереднього заняття. Кожному учасникові ведучий роздає по три кружечки, які символізують піщинки, і пропонує написати очікування. Після цього кожен учасник зачитує своє очікування та наклеює їх у верхній частині пісочного годинника.



Андрухович Н.О.

ОЧІКУВАННЯ «ЗОЛОТА РИБКА»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

План проведення вправи очікування може бути адаптовано до інших тем стосовно здорового способу життя, безпеки дорожнього руху.

МЕТА:

Надати учням можливість висловити свої очікування.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти – висловлювати свою точку зору чи здійснилися чийсь очікування. Якщо так можна домалювати ставок . латаття.

МАТЕРІАЛИ:

Малюнок золотої рибки, фломастери, стікери у вигляді луски

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- роздайте листочки / луску/
- запропонуйте учням написати свої очікування і розмістіть їх на малюнку золотої рибки. Наша луска вкрила золоту рибку, а ми докладемо зусиль, щоб вона міцно трималася і очікування збулися.
- наприкінці заняття повертаємося до наших очікувань. Чи здійснилися ваші очікування, якщо так, можна домалювати ставок, латаття,очерет.



Манелюк Н.О.

ОЧІКУВАННЯ В ПРАВА

«СВІТЛОФОР»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ: вивчення теми "Безпека на дорозі"; налаштувати учнів на визначення мети уроку.

МЕТА: назвати, які знання, яку інформацію, які враження учні очікують отримати від цього уроку.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

навчити прогнозувати, визначати головне, коротко висловлювати свою думку.

МАТЕРІАЛИ:

кружечки зеленого, жовтого і червоного кольорів; плакат із зображенням безколірного світлофора, скотч або цінники.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

учні обирають кружечок червоного, зеленого або жовтого кольору, пишуть на ньому свої очікування; якщо вони очікують нових знань, позитивних емоцій - кріплять зелений кружечок у верхнє коло світлофора; якщо вони не визначились - кріплять кружечок жовтого кольору у середнє коло ; а якщо учням не цікава ця тема, або вони знайомі з цією інформацією, то вони обирають червоний кружечок і відповідно кріплять його у нижнє коло світлофора.

Мельник А.П.

**«ОЧІКУВАННЯ «МИ
ЧЕКАЄМО НА ТВОЄ СМС»**



ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

ця вправа може бути використана до будь якої теми і типу уроку і допоможе учням знайти відповіді на цікаві питання та задоволити очікування від уроку.

МЕТА:

навчити учнів правильно будувати питання, висловлювати свою думку, вмінню слухати інших.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

учні повинні навчитись виділяти головне, продемонструвати зацікавленість та інтерес до даної теми.

МАТЕРІАЛИ:

плакат з намилюваним мобільним телефоном, кольорові стікери та фломастери.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Учні пишуть на кольорових стікеріах питання які їх найбільше цікавлять з даної теми і про що вони очікують дізнатись.

Новакова В.П.

ОЧІКУВАННЯ «МОЯ ЗЕМЛЯ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ: Основи здоров'я 5 кл.

ТЕМА:

Земля – наш спільний дім.

МЕТА:

сприяти формуванню у дітей екологічної свідомості, усвідомленню ними цінності та унікальності природи.



НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні:

1. Дбати про довкілля і переконувати інших не забруднювати його.
2. Називати дії, що сприяють збереженню навколишнього середовища.

МАТЕРІАЛИ:

малюнок глобуса – моделі Землі; вирізані фігурки голубів, на яких будуть написані очікування.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Виявлення очікування (2 хв.)

1. Роздати дітям фігурки голубів, на яких вони пишуть свої очікування.
2. Прикріпити їх навколо глобуса.

Кравець Н.В.

ОЧІКУВАННЯ «ПРОДУКТИ НА НАШОМУ СТОЛІ»

ТЕМА:

Безпека харчування

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

цей план очікування може бути адаптований до будь-якої іншої теми або проблеми стосовно здоров'я та впливу незбалансованого харчування на організм дитини



МЕТА:

- визначити перелік продуктів, які відповідають таким принципам раціонального харчування, як помірність, різноманітність, збалансованість
- активізувати мислення учнів,
- розвивати уміння відрізняти корисні продукти від тих, які шкодять здоров'ю

НАВЧАЛЬНІ ІЗЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти

1. Називати чинники, що впливають на харчування людини
2. Пояснювати можливі наслідки незбалансованого харчування
3. Визначати симптоми харчових отруєнь
4. Надавати допомогу при різних видах харчових отруєнь.

МАТЕРІАЛИ:

зразки реклами продуктів з харчовими добавками, картки з фотографіями отруйних та їстівних грибів, олівці, ножиці, аркуші паперу.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- Кожний учасник тренінгу на окремому аркуші - наліпці записує назву продукту харчування, який входить до його раціону
- озвучує написане,
- прикріплює наліпку із назвою продукту на видноті,
- учасники аналізують власні очікування та добирають із запропонованих ними ж продуктів лише ті, які відповідають принципам здорового харчування



ВПРАВИ



ВПРАВА «ЧИ Є В РЕКЛАМІ ПРАВДА?»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Цей план занять щодо правди в рекламі може бути адаптований до інших тем стосовно здоров'я, таких як зловживання алкоголем, паління та вживання некорисної їжі.

МЕТА:

Розказати учням про рекламу (тиск засобів масової інформації) та її негативні впливи на фізичний та психічний стан. Навчити учнів життєвих навичок, таких як критичне та креативне мислення.



НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

1. Визначати рекламні стратегії, що нав'язують використання певного продукту.
2. Створити антиалкогольну та антитютюнову рекламу, застосовуючи ті самі звернення, що їх використовують у рекламі.

МАТЕРІАЛИ:

Зразки реклами алкогольних і тютюнових виробів.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- ◆ Нехай учні розглянуть зразки та дадуть відповіді на запитання:
 - До якої групи звернено ці зразки реклами?
 - Звідки ви це знаєте?
- ◆ Обговоріть таке:
 - Яка мета реклами?
 - Яка мотивація тих, хто робить рекламу?
 - Як ви думаете, на скільки ефективні застереження у рекламі? Чому?
 - Назвіть деякі шляхи ефективнішого донесення застережень до аудиторії?
 - Як ця реклама впливає на підлітків?

РІЗНОВИДИ:

- ◆ Нехай учні створять свою власну антиалкогольну та антитютюнову рекламу, застосовуючи ті самі звернення, що їх використовують у рекламі.
- ◆ Проведіть змагання між маленькими групами з найкращої рекламної кампанії.
- ◆ Помістіть найкращу рекламну кампанію на шкільній дощці оголошень, щоб інші учні мали змогу її побачити.

Сатанівська О.Д.

ВПРАВА «БЕЗЛЮДНИЙ ОСТРІВ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Ця вправа використовується в курсі вивчення тем

МЕТА:

створити умови, що дають можливість вижити на безлюдному острові

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

наприкінці заняття учні повинні вміти створювати умови, необхідні для виживання в екстремальних умовах.

МАТЕРІАЛИ:

ватман, маркери, роздруковані макети різких предметів, рослин, плодів.



ДІЯЛЬНІСТЬ:

1. Ведучий на підлозі розкладає великий ватман, роздає маркери учням.

2. Оголошує завдання: Уявіть собі, що внаслідок корабельної катастрофи ви потрапили на безлюдний острів. Упродовж 20 років ви не зможете повернутися додому. Ваша задача – створити для себе умови, в яких ви б змогли вижити, а саме:

- освоїти острів, організувати на ньому господарство;
- налагодити суспільно-громадське життя (створити організації, розподілити обов'язки, доручення ролі);
- установити правила та норми спільногого життя на острові.

3. Після виконання всі учасники розташовані біля свого «Острова» і розповідають, як вони виконували завдання.

Сатанівська О.Д.

ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ВЕЖА»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Цей план заняття із спілкування може бути адаптований до будь-якої теми або проблеми стосовно здоров'я.

МЕТА:

Навчити учнів життєвих навичок, таких як спілкування, вміння слухати, лідерство, вирішення проблем, прийняття рішень, впевненість у собі, асертивність.



НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

1. Визначати важливість ефективного спілкування під час роботи у групі.
2. Назвати принаймні п'ять життєвих навичок, що їм знадобилися, щоб стати ефективною командою.

МАТЕРІАЛИ:

Принаймні 100 соломинок на групу, клейка плівка (скотч), ножиці.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- ◆ Створіть кілька маленьких груп від чотирьох до десяти учнів у кожній залежно від розміру класу. Найкраще - це група з восьми учнів.
- ◆ Роздайте матеріали кожній групі.
- ◆ Нехай учні побудують якомогавищу вежу (за 10 хвилин).
- ◆ Правила такі, що учні не можуть кріпити вежу ані на підлозі, ані на стелі. Коли вежу буде закінчено, вона має стояти самостійно (принаймні 10 секунд).
- ◆ Поки вони виконують цю вправу, ви маєте ходити від однієї групи до іншої, спостерігаючи за тим, як вони спілкуються між собою, як вони вигадують, як себе організують, як вирішують проблеми та приймають рішення.

Ця чудова гра із залученням учнів може бути використана для навчання та пояснення важливості багатьох видів навичок: спілкування, прийняття рішень, вирішення проблем, впевненості у собі та асертивності.

РІЗНОВИД:

Ви можете замінити соломинки чимось іншим, наприклад сірниками.

Бойко С.В.

ВПРАВА «ОБЕРИ КОЛІР – ОБЕРИ ХАРАКТЕР»: КОНФЛІКТИ

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Вправа може бути застосована для навчання умінням та навичкам попередження конфліктів між учнями та вчителями, дітьми та батьками, виховання асертивності, толерантності, терпимості у взаєминах між людьми.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

1. Продемонструвати негативні наслідки конфліктів.
2. Навчити протистояти стресам, які виникають у конфліктних ситуаціях.

МАТЕРІАЛИ: кольорові стікери, тематичні ілюстрації (електронні чи фото), заготовки з текстом ситуаційних задач.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

1. Запропонувати учням обрати з 6 кольорів (чорний, білий, жовтий, червоний, синій, зелений) - 1, найулюбленіший.
2. Об'єднати учнів у групи, запропонувати розв'язати ситуаційні ситуації за «кольоровою теорією Бено», зробити висновки.

Кольорова теорія психолога Е. де Бено заснована та тверджені про те, що кожна людина за своїм типом поведінки та типом мислення відповідає певному кольору (підсвідомо обираючи той, який найбільше імпонує типу темпераменту людини).

Чорний колір – приховує таємницю, в своїх вчинках непередбачуваний, людина, яка його обирає таємнича, критична до своїх вчинків, конкретна, рішуча, у конфліктах поводиться неочікувано.



Білий колір – об'єктивний, реалістичний, людина, яка обирає його, упевнена в собі, може бути різка, згодна на компроміс, якщо отримає власну вигоду.

Червоний колір – емоційний, енергійний, людина, яка обирає його, прагматична, вчинками керують емоції, але схильна до співпраці, якщо їй це подобається.

Жовтий колір – сонячний, життєрадісний, людина, яка його обирає, оптиміст, відверта в своїх вчинках, щира, готова іти на примирення заради інших.

Зелений колір – ідейний, творчий, людина, яка його обирає, має цікавість до конфлікту,

як ситуації, в якій можна випробувати себе, свій інтелект, може провокувати конфлікти для самоствердження і сама ж їх розв'язувати.

Синій колір – символ згоди, терпимості, спокою, людина, яка обирає його, може керувати, вимоглива до себе, може примирити інших, спланувавши вчинки інших, як власні.

3. Запропонувати ситуаційні задачі, які треба розв'язати згідно вибраної «кольорової стратегії», зробивши висновок про те, як можна було запобігти конфліктам.

1.Ігор з Віталієм – добрі друзі. Ігор підробляє після школи й іноді позичає Віталієві гроші на кілька днів. Спочатку той повертає їх вчасно та останні кілька разів – невчасно. Ігор вирішив повернути гроші. В результаті - хлопці посварилися.

2. Ти відвідуєш курси водіїв, щоб отримати право на керування автомобілем. Але один з відвідувачів курсів постійно натякає на те, що ти не маєш ні хисту, ні можливостей навчитись. В результаті – кожне заняття переростає у конфлікт.

3. Субота. Уроки закінчилися. Але твоїм батькам здається, що ти недостатньо навчався протягом тижня, тому вони вимагають виконання додаткових

завдань. Ти конфліктуєш з батьками, бо саме сьогодні тебе запросили на день народження.

4. Вам доручили спільну справу: підготувати газету до Дня Святого Валентина. Але виникла суперечка, бо кожен уявляє формат та дизайн газети по-своєму, а втілювати проект, як завжди, будуть одні й ті ж самі.

5. Твій однокласник повідомив, що твій найкращий друг не зовсім коректно про тебе висловлювався. Це прозвучало образливо. Ти вирішив з'ясувати стосунки з другом. Все закінчилось взаємною образою.

6. Олена щодня старанно готується до уроків. Дарина тричі просила у подруги зошит з виконаним домашнім завданням, а потім ще брала його з парті без дозволу. Вчителька оцінила роботи однаково «2 бали». Подружки посварилися.

4. Обговорити правила запобігання конфліктам, зробивши висновки про можливість реального їх застосування у спілкуванні між сучасними підлітками.

- 1) Поводься з іншими так, як би тобі хотілося, щоб поводилися з тобою.
- 2) Не ображай інших, не будь злостивим.
- 3) Не зосерджуй увагу на недоліках співбесідника, визнай його переваги.
- 4) Чесно визнач мету конфлікту, подумай, для чого це тобі.
- 5) Завжди виграє той, хто першим робить крок до примирення.

Андрухович Н.О.

БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Цей план заняття з навчання безпеки харчування, зокрема про домішки що загрожують здоров'ю може бути адаптований до інших продуктів харчування, вітамінів.

МЕТА:

Навчити учнів визначати небезпечні складові харчових продуктів, передбачити наслідки їх потрапляння до організму.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти.

* визначати види небезпечних домішок у харчових продуктах.
* продемонструвати ефективність навичок зчитування інформації з етикеток на продуктах харчування.



МАТЕРІАЛИ:

Малюнки Е- акул, море, човен з моряками, підручник / таблиця с. 146, додаток № 3.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

* об'єднати учнів у групи

Ⓐ консерванти

Ⓐ барвники

Ⓐ стабілізатори

Ⓐ емульгатори

*роздайте матеріали кожній групі.

*нехай учні відберуть необхідні зразки Е-акул відповідно своєї назви та поінформують про наслідки небезпечної їх дії на організм людини.

*визначити чим небезпечні, ступень ризику складових на запропонованих обгортках, упаковках продуктів харчування / чіпсах, сирках, морозиві, сухариках, напоях/.

* наприкінці підсумуйте головні моменти.

Андрухович Н.О.

НАВИЧКИ СПЛКУВАННЯ

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Цей план заняття з формування толерантності підлітків може бути адаптовано до інших тем.

МЕТА:

Допомогти учням визначити якості що притаманні толерантній людині.
Навчити учнів відповідних життєвих навичок.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти.

- називати якості толерантної людини..
- продемонструвати навички толерантної людини.

МАТЕРІАЛИ:

Набір карток, кожна з однією якістю людини, малюнок соняшника у середині, якого написано слово ТОЛЕРАНТНІСТЬ.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

*об'єднайте учнів у 3-и групи.

* роздайте кожній групі по 11 карточок із словами, що характеризують людину.

* кожній групі пропонується відібрати якості що притаманні толерантній людині.

* кожна група обговорює надані їй картки, приймає рішення.

*кожна група

презентує свою

наклеює

словами на

Малюнок

Продовжуйте
усі картки не

прочитані й

Картки

- самостійність, -

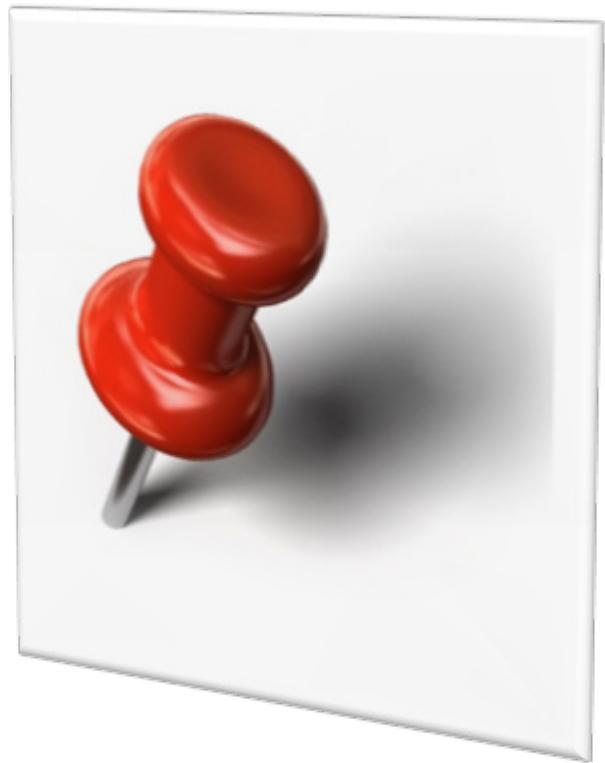
по черзі
роботу,
листочки зі

соняшника.
доти, доки
будуть
обговорені.
листочки.



наполегливість, - скромність, - впевненість, - старанність, - сумлінність, -
охайність, - організованість, - взаємодопомога, - милосердя, - людяність, -

чуйність, - мудрість, - об'єктивність, - дисциплінованість, - працьовитість, - ощадливість, - відповідальність, - терпимість, - взаєморозуміння, - доброзичливість, - самостійність, - рішучість, - дбайливість.



Шпеник С.В.

ВПРАВА «СКРІПКА»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

План заняття може бути використаний під час вивчення теми «Соціальна складова здоров'я» (прийняття рішення, ризики для здоров'я підлітків та ін.)

МЕТА:

формувати уміння відповідати за свої вчинки, розвивати уміння аналізувати певну інформацію з метою передбачення наслідків її використання.

МАТЕРІАЛИ:

кольорові скріпки.

НАВЧАЛЬНІ ІСЛІДУВАЛЬНІ ІМПОРТАНТИ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

1. Аналізувати певну інформацію.
2. Передбачати наслідки своїх дій.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- Роздати учням по скріпці та запропонувати за 10 сек. зробити цю скріпку якомога рівнішою без допомоги інших предметів. А потім запропонувати ще 10 сек. Щоб зробити ці скріпки такими, як вони були на початку.
- Звернути увагу учнів на те, чи скріпки знову мають початковий стан.
- Вказати на те, що ми часто, приймаючи рішення, не замислюємося, що у разі помилки не зможемо повернути все назад. Так само як не змогли надати скріпці початкового вигляду. Кожне наше рішення та дія мають свій результат, змінюють нас, як цю скріпку.



Манелюк Н.О.

ВПРАВА «ЗНАЙДИ АЛЬТЕРНАТИВУ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

вивчення теми "Вплив шкідливих звичок на здоров'я підлітків" з розділу "Соціальна складова здоров'я"; визначення причин та наслідків вживання шкідливих речовин підлітками.

МЕТА:

навчити учнів визначати причини і наслідки вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин; визначати, який від діяльності може замінити причину вживання шкідливих речовин.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

проаналізувати дії та вчинки підлітків, які штовхають їх до вживання шкідливих речовин; спонукати учнів до роздумів: чому на місце тютюну, алкоголю, наркотичних речовин варто поставити спілкування, спорт, художні та мистецькі захоплення, навчання.

МАТЕРІАЛИ:

аркуші з незаповненою таблицею.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

вчитель підводить учнів до думки про те, що прожити повноцінне життя можна без алкоголю, тютюну, наркотичних речовин; поставити проблемне запитання перед учнями: то що ж штовхає підлітків до вживання шкідливих речовин? Відповіді учнів записати в першу колонку таблиці. В другу колонку таблиці записуємо альтернативний вид діяльності на кожну причину вживання шкідливих речовин.

Зразок таблиці

Причина вживання шкідливих речовин	Альтернативний вид діяльності

Різновид: можна використати до теми "Вживання нецензурних слів", "Раціональне харчування", "Безпека на дорозі".

Причина	Запитання для роздумів	Альтернатива
Щоб заспокоїтись	Який спосіб вгамувати злість, образу, роздратованість ви обираєте для себе?	
Для вираження самовпевненості	Чим можна виразити свою індивідуальність?	
Позбутися нудьги (сумно)	Чим можна зайнятися у вільний час?	
Від неробства	Які обов'язки в сім'ї може і повинен виконувати підліток?	
Для хоробрості	Що ви робите коли хвилюєтесь (перед контролюю, або перед розмовою з незнайомою людиною, виступом на сцені)?	
Наслідування старших	Які риси характеру (захоплення, вміння) подобаються вам у	

	ваших батьках?	
Цікавість	Які молодіжні заняття (спорт, мистецтво, екстрим) вам подобаються?	
Бути «як усі»	В компанії однолітків ти прагнеш бути «як усі» чи вирізнятися ?	
«В житті необхідно спробувати все»	Перед тим як спробувати «все» ти задумуєшся про наслідки?	

Манелюк Н.О.

ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ПІЗНАЙ СЕБЕ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

використовується у старших класах для вивчення теми "Формування особистості шляхом саморозвитку, самовизначення, самовиховання"; ця вправа передує виконанню завдання зі складання плану самовдосконалення.

МЕТА:

вчити учнів визначати позитивні якості в людях, які їх оточують; складати позитивну колективну узагальнючу характеристику однокласника.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

встановити доброзичливу атмосферу; активізувати пізнавальну, дослідницьку діяльність учнів;
підвищити самооцінку кожного з учнів.



МАТЕРІАЛИ:

орієнтовний перелік якостей та характеристик людини; чисті аркуші.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

кожен учень отримує чистий аркуш, на якому пише своє прізвище і передає його по колу, отримуючи при цьому аркуш з прізвищем іншого учня; пише, які якості притаманні, на його думку, учневі, прізвище якого написане на аркуші, і передає його по колу далі; в кінці вправи до кожного повертається аркуш із своїм прізвищем; дитина знайомиться з позитивними якостями, які йому присвоїли однокласники.

Зразок орієнтовного переліку якостей та характеристик

Любить товариство	Любить людей
Колективіст	Легко знайомиться
Його всі люблять	Цікавиться людьми
Мовчазний	Приємний у спілкуванні
Добре тримається у товаристві	Комунікальний
Делікатний	Люб'язний
Веселий	Має почуття гумору
Тактовний	Не любить конфліктів
Відкритий	Поступливий
Щедрий	Уважний
Невразливий	Спокійно реагує на критику
Справедливий	Лагідний
Рішучий	Недріб'язковий
Оптиміст	Недооцінює себе
Скромний	Вірить у свої сили

Мельник А.П.

ЗНАЙОМСТВО «НЕЗВИЧАЙНА ЯРМАРКА»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Ця вправа може бути використана до будь якої теми і типу уроку і допоможе учням більше дізнатись про себе і інших.

МЕТА:

навчити учнів висловлювати свою думку, вмінню слухати інших.



НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

учні повинні назвати все те, що їм заважає у досягнені життєвої мети і чого не вистачає.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Полягає в тому, що учні уявляють, що знаходяться на ярмарці, де можуть продати все те, що їм заважає у досягненні мети і купити чого не вистачає.

Мельник А.П.

ВПРАВА «БУКЕТ КВІТІВ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Ця вправа може бути використана до теми: Готовність до дорослого життя.

МЕТА:

навчити учнів працювати в групах, досліджувати певний матеріал, висловлювати свою думку та робити висновки, вмінню слухати інших.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

учні повинні навчитись вирішувати проблемні ситуації, виділяти головне, продемонструвати зацікавленість та інтерес до даної теми.

МАТЕРІАЛИ:

букет квітів, ватман, фломастери.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- 1) клас ділиться на групи (за кольором цукерочків, які обрали);
- 2) вступне слово вчителя

З древніх часів до нашого часу квіти відігравали важливу роль у житті всіх народів. Бенкети і війни, похоронні церемонії, церковні свята, весілля не обходилися без квіткового оздоблення. Квіти виступали як символ вірності і смутку, щастя, розпусти і самозакоханості, а також багато чого іншого. З квітами відзначалися і відзначаються важливі події, за допомогою квітів люди виражали і виражають сильні почуття.

Квіти за всіх часів вважалися кращим подарунком до будь-якого свята. Складені зі смаком букети завжди доречні і прийдуться по душі.

Щоб букет найбільше повно виразити свої почуття, скористайтеся мовою квітів. Ця романтична наука – «селам» з'явилася в 17 столітті в Константинополі і протягом століть допомагала закоханим краще розуміти один одного.

- 3) кожній групі вчитель пропонує вибрати квіточку з букету, яка символізує певні почуття, відповідно до них, учні отримують в додаток завдання

Квітка	Значення	Завдання
Троянда 	Кохання	Як впливає рання закоханість на підлітка?

Петунія		Роздратування, обурення	Через що в своєму житті підліток найбільше роздратовується, як це на нього впливає?
Волошка		Простота, ніжність, делікатність.	Як захистити свою «ніжну душу» від життєвих негараздів дорослого життя
Біла гвоздика		Довіра	Чи можна в наш час довіряти людям?
Мак		Краса, молодість, утіха	Вказати переваги і недоліки підліткового віку.

- 4) учні вирішують проблемну ситуацію і зображають (в довільній формі) на ватмані.
- 5) презентація робіт

В. П. Новакова

ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ВИБІР ДОРОГИ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Основи здоров'я 5 кл.

ТЕМА:

Формула здорового способу життя.

МЕТА:

Ознайомити учнів із сучасним уявленням, про здоров'я, здоровий спосіб життя і життєвими навичками сприятливими для здоров'я.

Створити дружню атмосферу, дати змогу відпрацювати навички комунікації.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні

вміти:

1. Розпізнавати різні аспекти здоров'я.
2. Називати дії, які допомагають зберігати здоров'я, зміцнювати або розвивати його.
3. Демонструвати позитивне спілкування.



МАТЕРІАЛИ:

малюнок густого лісу, в якому розгалужується дорога в трьох напрямках.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Вчитель: - Уявіть, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з'явилися 3 дороги. Кожна може вивести з лісу, але за певних умов:

1. Ліворуч підеш – велике багатство знайдеш, але здоров'я загубиш.
2. Праворуч підеш – половину багатства знайдеш і половину здоров'я загубиш.
3. Прямо підеш – нічого не знайдеш, але здоров'я збережеш.

Прокоментуйте свій вибір.

В. П. Новакова

ВПРАВА «ЗАВЖДИ, ІНКОЛИ, НІКОЛИ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Основи здоров'я 6 кл.

ТЕМА:

Харчування підлітків.

МЕТА:

Розвивати мислення, увагу; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні:

1. Знати складові компоненти їжі.
2. Дотримуватися певних рекомендацій щодо здорового харчування.

МАТЕРІАЛИ:

кошик, набір продуктів харчування.



ДІЯЛЬНІСТЬ:

1. Покласти на стіл кошик.

У ньому – цукерки, яблуко, сухарики, лимон, квасоля, ліки, апельсин, кока-кола, морква, банан, чіпси, ківі...

2. Учитель по черзі бере з кошика один предмет, демонструє його дітям і говорить:

«Цей продукт можна їсти ...»

3. Діти за допомогою жестів закінчують речення:

(завжди – великий палець вгору)

(інколи – великий палець вбік)

(ніколи – великий палець вниз)

Кравець Н.В.

ВПРАВА «ВЕЛИКА КИШЕНЯ»

ТЕМА:

Безпека харчування

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

цей план вправи може бути адаптований до будь-якої іншої теми або проблеми що стосується здорового харчування.

МЕТА:

- змінити вид діяльності,
- спрямувати енергію в позитивне русло,
- поліпшити настрій,
- збадьорити,
- виховувати відповідальність за свої дії під час групової роботи.
- навчити дітей розслаблятися і відпочивати за короткий час,

- зняти м'язове та емоційне напруження .

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

1. Наводити приклади продуктів харчування, які корисні та шкідливі для здоров'я людини
2. Визначати небезпечні інгредієнти, які входять до складу продуктів харчування
3. Аналізувати рекламні ролики, що нав'язують вживання певного продукту.

МАТЕРІАЛИ:

зразки реклами
продуктів харчування,
кольоровий папір, скотч,
клей, фломастери, зразки
упаковок.



ДІЯЛЬНІСТЬ:

- Учасники об'єднуються в групи, які мають назви «Фрукти», «Овочі», «М'ясо», «Риба», «Молоко», «Борошно»....
- Учні в групах записують список продуктів, які відповідають назві групи.
- Представник відожної групи по черзі продовжує фразу: «Ці продукти потрібно вживати тому, що...»

Кравець Н.В.

ЗНАЙОМСТВО «ВІНОЧКОК»

ТЕМА:

Оздоровчі системи

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

цей план знайомства може бути застосований до будь-якої іншої теми або проблеми з питань стосовно здоров'я або адаптований до тем, які стосуються будь-якого іншого предмету навчання.

МЕТА:

- створити на тренінгу сприятливий психологічний клімат і дружню атмосферу
- сприяти підвищенню ефективності спілкування,
- виховувати толерантне ставлення до однолітків та старших
- розвивати вміння слухати і більше дізнатися один про одного

НАВЧАЛЬНІ ЦІЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти

1. Називати основні елементи оздоровчих систем.
2. Пояснювати принципи раціонального харчування
3. Робити висновки про негативний вплив на здоров'я людини модних дієт.

**МАТЕРІАЛИ:**

віночок, ілюстрації про національні страви та кухні народів світу.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- Учні сидять у колі.
- Знайомство проводиться у швидкому темпі.
- Вчитель пропонує учасникам передавати один одному по колу віночок зі словами:

I учасник: Я - Сашко. Дарую тобі ромашку, бо вона ніжна...

II учасник: Я - Світланка. Дарую тобі дзвіночок, бо він тендітний...

III учасник: Я - Андрійко. Дарую тобі троянду, бо вона велична...

ІГРИ, РУХАНКИ

Сатанівська О.Д.

**ГРА «ВМІННЯ ВЛАДНАТИ
КОНФЛІКТ»**



ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Цей план заняття з навчання здорового способу життя, зокрема запобігання насильству, може бути адаптований до інших тем.

МЕТА:

Навчити учнів владнанню конфліктів.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

1. Продемонструвати два насильницькі методи, якими користуються люди під час конфлікту.

2. Показати за допомогою

рольової гри, як мінімум,

два ненасильницькі

методи владнання

конфлікту.

ЗАВДАННЯ:

Учні мають визначити ситуації, за яких під час владнання конфлікту можуть бути використані насильницький та ненасильницький методи.



МАТЕРІАЛИ:

Нічого особливого не потребує.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- ◆ Нехай учні занотують усі приклади насильства, свідками яких вони особисто були протягом минулого тижня. Зчитайте декілька прикладів і запишіть їх на дошці. Після цього нехай учні працюють у маленьких групах для того, щоб визначити причини насильств, з'ясувати шляхи уникнення насильницьких дій або шляхи ненасильницького вирішення конфлікту.

- ◆ Учитель може записати на дошку відповіді учнів і попросити їх поміркувати про те, чим наслідки використання ненасильницького методу відрізняються від наслідків використання насильницького методу. Як кожний підхід впливає на людей, що задіяні у конфлікті?

ЗІГРАЙТЕ У ГРУ:

Зіграйте у гру, в якій усі в класі формують тісне коло. Одна людина залишається поза колом і намагається потрапити в його середину. Зазначте, який метод при цьому використовується. Обговоріть почуття людини, яку залишили поза колом (наприклад, відчай, злість...)

Тепер зіграйте в гру знову, використовуючи ненасильницький метод потрапити в коло. Шляхом «мозкового штурму» вигадайте якомога більше ненасильницьких методів, за якими можна це зробити (наприклад: попросити, запропонувати обмін, підкуп або змінити мету, щоб потрапити в коло).

Групове обговорення. Яке відношення ця гра має щодо профілактики ВІЛ/СНІДу, вживання наркотиків, алкоголю та тютюну? Застосуйте творчі здібності для розробки інших варіантів цієї гри.

Сатанівська О.Д.

РУХАНКА «ПІДЛОГА, НІС, СТЕЛЯ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

використовується для зняття емоційного напруження під час
уроків тренінгів

МЕТА:

навчити учнів бути уважними, спритно реагувати, виконувати дане завдання.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

учні повинні здобути навички швидкого реагування.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Ведучий пропонує показувати рукою на те, що він називає, а сам, іноді говорячи, наприклад «ніс» може показувати на підлогу. Учасникам слід виконувати те, що просять, не звертаючи уваги на «підказки» ведучого.



Сatanівська О.Д.

ГРА «ДИСКРИМІНАЦІЯ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

План заняття з дискримінації може бути адаптований до інших тем стосовно проблем зі здоров'я, що призводять до дискримінації (ожиріння, фізичні вади, паління, вживання алкоголю та наркотиків, підліткова вагітність та ін.).

МЕТА:

Надати учням інформацію про негативне ставлення та дискримінацію стосовно ВІЛ.

Навчити учнів відповідних життєвих навичок.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

1. Продемонструвати всі можливі негативні ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.
2. Продемонструвати небезпеки, пов'язані з дискримінацією людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом, використовуючи навички критичного та творчого мислення, прийняття рішень, ведення переговорів, емпатії, навички слухання, побудови команди та спілкування.

МАТЕРІАЛИ:

Багато старих журналів з великою кількістю картинок, клейкі стрічки (скотч) або клей, ножиці, великі аркуші паперу.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- ◆ Створіть декілька маленьких груп.
- ◆ Кожній групі видайте декілька старих журналів, клей, ножиці та великий аркуш паперу. Картинки мають зображувати людей, які, на їхню думку, є вразливими до зараження на ВІЛ.
- ◆ Одна група може шукати всі типи жінок, вразливих до інфікування.
- ◆ Інша група може шукати всі типи чоловіків, вразливих до інфікування.
- ◆ Кожна група має презентувати свою роботу класу, пояснюючи, чому саме цю картинку вибрала група.



- ◆ Учитель має мотивувати дискусії після кожної презентації.

Ця гра розвиває розуміння того, що означає дискримінація та схильність до осудження (брак емпатії). Вона також допомагає учням спілкуватися між собою, розвиває творчість і навички з прийняття рішень.

Андрухович Н.О.

РУХАНКА

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

План проведення вправи з навчання прав та обов'язків може бути використаний і для навчання з інших аспектів стосовно профілактики ризикованих поведінок.

МЕТА:

Навчити учнів чітко визначати права та обов'язки.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці рухавки учні повинні вміти.

*визначати права.

*продемонструвати вміння визначати відповідність прав.



МАТЕРІАЛИ:

Віночок з різномальоровими стрічками на кінцях яких прикріплені листочки зі словами - права.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

* кожен учень по черзі читають на кінцях стрічок віночку і приєднуються в групу з якими поєднуються ці слова.

* будинок * мам * Назар * лікарня * квартира * брат * Орест * медпункт * тато * Марійка * поліклініка * дача

Групи для об'єднання: ☺ сім'я, ☺ ім'я, ☺ житло, ☺ медична допомога.

Андрухович Н.О.

ГРА - ПРОЧИТАЙ SMS

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

Ця гра
стосується
вивчення
складових
моніторингу
фізичного
здоров'я, проте
може бути
адаптоване щодо
вивчення нових
тем з питань
безпеки оселі.



МЕТА:

Навчити учнів визначати моніторинг об'єктивних та суб'єктивних показників фізичної складової здоров'я.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти.

*через вміння читати SMS визначати складові моніторингу фізичної складової здоров'я.

*продемонструвати складові моніторингу фізичної складової здоров'я.

МАТЕРІАЛИ.

Малюнок мобільного телефону з екраном на якому прикріплено стрічку з буквами, чисті аркуші, фломастери.

ДІЯЛЬНІСТЬ.

*створити групи в кожній по 3-4 учня.

*кожна група отримує стрічки з завданням прочитати назву суб'єктивну та об'єктивну фізичної складової здоров'я.

*дати учням можливість відгадати, обговорити зміст складової моніторингу.

*кожна група презентує свою роботу.

Стрічки завдання.

♥ Л А С И

♥ П О Ч У Т Т Я С А М О

♥ З Д А Т Н I С Т Ъ П Р А Ц Е

♥ К I С Т Ь Ш В И Д

♥ Т Р I Й Н A С

♥ К I С Т Ь Г Н У Ч

♥ Т И Т А П Е

♥ В А Л I С Т Ъ В И Т Р И

Андрухович Н.О.

РОЛЬОВА ГРА ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ: Цей план заняття з попередження асоціальної поведінки учнів в соціальному середовищі може бути адаптований до інших там з проблем чи ризиків щодо здоров'я, дісти, ожиріння, куріння, вживання наркотиків, алкоголю/.

МЕТА:

Надати учням інформацію щодо поведінки в життєвих ситуаціях. Навчити учнів відповідних навичок прийняття рішення, спілкування, асертивності не порушуючи прав іншої людини.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти.

-продемонструвати позитивні навички спілкування, асертивність і роботу в групі використовуючи навички критичного та креативного мислення, прийняття рішення, емпатії.

МАТЕРІАЛИ:

Набір карток з ситуаційними задачами.

ДІЯЛЬНІСТЬ.

*створити групи в кожній по 3-4 учня.

* кожній групі роздати картки.

* кожна група розподіляє ролі.

* дати учням можливість обговорити цю ситуацію, прийняти відповідні рішення.

* кожна група презентує

свою роботу,

пояснюючи, чому саме

таке рішення вони

вибрали.

Учитель підтримує гру учнів, які висувають свої аргументи щодо вибору способу поведінки. Наприкінці вчитель виправляє помилки, вносячи уточнення у відповіді, якщо учні допустилися помилок та пояснити ці помилки.

Ця гра поможе учням спілкуватися між собою, розвивати творчість і вміння приймати рішення.

Картки – ситуаційні задачі.

1. Діти молодших класів бешкетують на перерві, і я...
2. Однокласники звертаються до твого друга по прізвиську, і я...
3. У шкільному буфеті учень намагається купити булочку без черги, і я...
4. Прийшов додому і відчув що болить голова, і гарячі скроні, і я...



Шпеник С.В.

ГРА «ЗПСОВАНИЙ ТЕЛЕФОН»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

План навчання може бути використаний для повідомлення теми та мети заняття під час вивчення теми «Психічна та духовна складові здоров'я» у 9 класі.

МЕТА:

активізувати увагу, розвивати навички активного слухання.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття учні

повинні вміти:

1. Активізувати свою увагу.
2. Продемонструвати навички активного слухання.



ДІЯЛЬНІСТЬ:

- Учні стають у коло.
- Учитель каже на вухо

найближчому до нього учню речення, яке складається з 5 слів. Наприклад:
«Тема сьогоднішнього заняття дуже цікава.»

- Учень має передати речення (як він його почув і зрозумів) наступному, і так далі по колу.
- Наприкінці заняття учитель пропонує останньому учаснику виголосити те, що він почув, а потім сам голосно промовляє початкове речення. Зазвичай речення дуже відрізняються.

Шпеник С.В.

РУХАНКА «ПЛАНІНО»

МЕТА: зняти емоційне напруження, поліпшити настрій, збадьорити учнів.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- Учасники гри сідають у коло, руки кладуть на коліна сусідові праворуч і ліворуч (хрест – навхрест).
- Починаючи з учителя, за годинникою стрілкою учні поплескують долонями, що лежать на колінах, одна за одною, як клавішами піаніно.

Хто упіймав гаву чи зробив плескіт завчасно – забирає одну руку.

- Гра починається спочатку і продовжується доти, доки не залишиться один найспритніший гравець. Темп постійно пришвидшується.

Для ускладнення гри можна спробувати робити удари, виконуючи відому мелодію.

Шпеник С.В.

РУХАНКА-ПРИВІТАНКА «ДОБРИЙ ДЕНЬ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

План заняття використовується як привітання у 5 класі.

МЕТА:

зняти емоційне напруження, поліпшити настрій, налаштувати дітей на роботу в колі, спрямувати енергію в позитивне русло.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Вчитель читає вірш, імітуючи рухи, а учні повторюють за ним.

Треба разом привітатись:

– Добрий день, добрий день!

Дружно й весело сказати:

– Добрий день, добрий день!

Сюди-туди повернутись.

– Добрий день, добрий
день!

Один-одному
всміхнутись.

– Добрий день, добрий
день!

Можна трішки
пострибати.

– Добрий день, добрий
день!

І в долоні поплескати.

– Добрий день, добрий
день!

В коло дружно всі



сідаймо

І заняття починаймо.

Шпеник С.В.

ПРИВІТАНЯ «ВІДГАДАЙ, ХТО Я?»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

План заняття використовується як привітання на початку тренінгу.

МЕТА:

сприяти згуртованості групи, відкритості, створенню творчої атмосфери тренінгу.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Вчитель подає наступну інструкцію: «Привітайтеся один з одним беззвучно - тільки очима, мімікою обличчя та жестами рук, зображенуши ту тварину, поведінка якої найбільше відповідає вашому настрою». Підкреслити полегшення у виконанні вправи та певне зниження рівня штучності завдяки введенню жестів рук.

Манелюк Н.О.

РОЛЬОВА ГРА

**«ОБЕРИ
ПОЗИЦІЮ»**

ПРЕДМЕТ

НАВЧАННЯ:

вивчення теми

«Права та

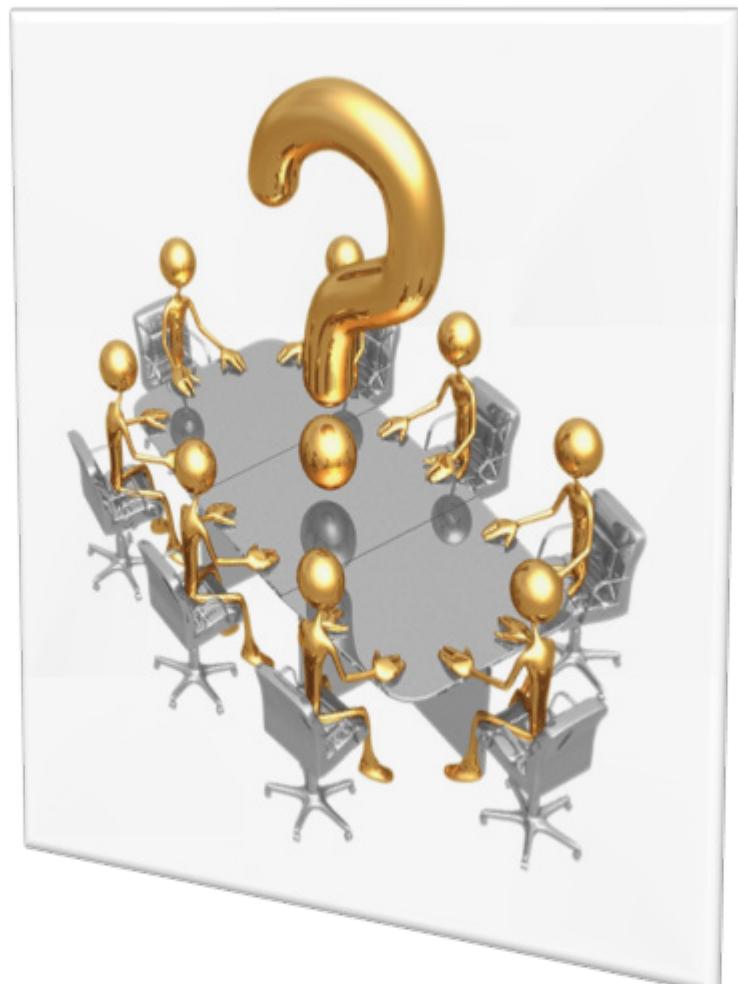
обов'язки

підлітка щодо

збереження і

зміщення

здоров'я»;



МЕТА:

ознайомити учнів з основними правами та обов'язками членів сім'ї щодо збереження та зміцнення здоров'я; вчити висловлювати і доводити свою думку, не ображаючи співрозмовника; довести, що батьки (дорослі), навіть обмежуючи підлітків, в чомусь проявляють таким чином любов та турботу про них.

МАТЕРІАЛИ:

картки ситуацій; допоміжні матеріали: капелюх, хустинка, ранець .

ДІЯЛЬНІСТЬ:

об'єднати учнів в групи обраним способом; кожна група обирає картку з ситуацією; учні розподіляють ролі між собою, аналізують ситуацію і розігрують цю ситуацію в ролях з позитивним результатом.

РІЗНОВИД:

рольові ігри можна використовувати для вивчення різноманітних тем, вони допомагають учням проявити себе, висловити свою думку і спробувати своїх сили в різних ролях, ситуаціях.

Картки ситуаційних завдань

Чи порушують ваші права, коли говорять:

- Не дивись допізна телевізор;
- Поки не виконаєш всі завдання, із-за столу не вставай;
- Коли болить зуб, кажуть: "Випий пігулку, і все мине";
- Відмовляються надати медичну допомогу в шкільному медпункті;
- Можна обйтися і без цукерок; і т.д.

Манелюк Н.О.

РУХАНКА «ПРУЖИНКА»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

вивчення теми "Правила поведінки в натовпі".

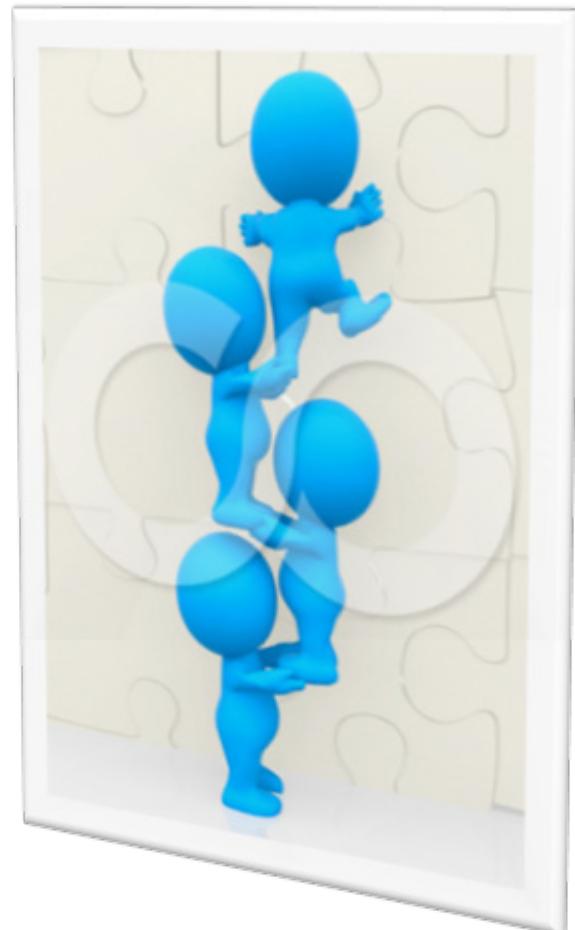
МЕТА:

навчити правильно діяти у випадку падіння в середині натовпу.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

зняти м'язову напругу, стимулювати активну діяльність всіх учнів на уроці.

ДІЯЛЬНІСТЬ: під коментар учителя учні виконують запропоновані рухи: присісти – обхопити руками голову – різко підвєстися (підскочити, як пружина).



Мельник А.П.

РУХАНКА «ЗАЙЧИК»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

ця вправа може бути використана до будь якої теми і типу уроку для учнів 5-7 класів.

МЕТА:

навчити учнів виконувати правильно фізичні вправи.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

учні повинні навчитись за віршиком виконувати вправи.

ДІЯЛЬНІСТЬ

Раз! Два! Час вставати:

Будемо відпочивати.

Три! Чотири! Присідаймо,

Швидко втому проганяймо.

П'ять! Шість! Засміялись,

Кілька раз понахилялись.

Зайчик сонячний до нас

Завітав у вільний час.

Будем бігати, стрибати,

Щоб нам зайчика впімати.

Прудко зайчик утікає

І промінчиками грає.

Сім! Вісім! Час настав

Повернувшись нам до справ.



Мельник А.П.

ГРА «ПОЛЮВАННЯ ЗА СКАРБОМ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

ця гра може допоможе учням більше дізнатись одне про одного, знайти відповіді на цікаві питання про себе та інших

МЕТА:

навчити учнів правильно будувати питання, порівняти її інтереси зі своїми (значить замислитись про розмаїтість людей); спробувати прийняти чужі, нехай навіть дивні інтереси (значить виявити терпимість), створення атмосфери довіри.



НАВЧАЛЬНІ ЦІЛІ:

учні повинні навчитись чітко ставити питання, продемонструвати зацікавленість до відповідей опонента.

МАТЕРІАЛИ: картки та ручки

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Для кожного з учасників гри знадобиться ось така картка.

<i>Ім'я</i>	<i>Схожість</i>	<i>Розходження</i>

Учасники гри вільно рухаються по класу й розмовляють один з одним. Задача гравця - знайти одну подібність й одне розходження з кожним, із ким він порозмовляє. Чим більше людей він опитає і чим цікавіше будуть подібності й розходження, тим краще. Перед початком гри вчитель може навести приклади подібностей і розходжень (і я, і він живемо в одному будинку, але в мене є собака, а в нього ніхто з тварин не живе; і вона, і я хочемо стати фотомоделями, але я люблю тістечка з мигдалю, а вона - морозиво).

В. П. Новакова

ГРА-ДРАМАТИЗАЦІЯ «ПОРИ РОКУ»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ: Основи здоров'я 6 кл.

ТЕМА:

Клімат і здоров'я.

МЕТА:

Навчити добирати
одяг та взуття
відповідно до погоди
та сезону.

НАВЧАЛЬНІ ЦЛІ:

Наприкінці заняття
учні повинні:

1. Наводити приклади
впливу погодних умов
на здоров'я людей.
2. Обґрунтовувати необхідність правильно добирати одяг.



3. Зробити висновки, які саме властивості одягу використані для відповідного сезону.

МАТЕРІАЛИ:

комплекти сезонного одягу для підлітків, музичний супровід.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

1. Поділ класу на групи «Весна» , «Літо» , «Зима» , «Осінь».
2. За сигналом учителя кожна група має одягнися і під музику якомога реальніше відтворити в танку певну пору року.

Кравець Н.В.

ГРА«ЛІМПОПО»

ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ:

цей план гри може бути адаптований до будь-якої іншої теми або проблеми стосовно розладів харчування .

МЕТА:

- поліпшити психологічний клімат в групі,
- розвивати творче мислення, вміння співпереживати,
- сприяти підвищенню самооцінки,
- мобілізувати увагу учнів,
- координувати дії дітей під час несприятливих життєвих ситуацій.
- активізувати мислення учнів,
- зняти емоційне напруження .

НАВЧАЛЬНІ ІЦЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти

1. Зіграти в рольову гру
2. Інсценізувати ситуацію, яка відповідає поставленій проблемі
3. Продемонструвати навички роботи в групі.

МАТЕРІАЛИ: костюм лікаря, аптечка, конверти із ситуаційними завданнями.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

- Тренер бере активну участь у грі. Він крім обов'язків координатора гри бере безпосередню участь у грі, що стимулює дітей до активної діяльності.
 - Учасники об'єднані в групи .



- Тренер, виконуючи роль Лікаря

Айболитя, пропонує учасникам інсценізувати ситуацію, яка відповідає поставленій проблемі: отруєння грибами, м'ясними консервами, рибою, молочними продуктами.

- В кінці кожна група пропонує свої рекомендації щодо запобігання харчовим отруєнням.

РУХАНКА «МИ У ПРИРОДІ»

ТЕМА:

Природа і
здоров'я

ПРЕДМЕТ

НАВЧАННЯ:

Цей план руханки
може бути
адаптований до
будь-якої іншої
теми або
проблеми.



МЕТА:

- навчити дітей розслаблятися і відпочивати за короткий час,
- активізувати мислення учнів,
- зняти м'язове та емоційне напруження .

НАВЧАЛЬНІ ЦІЛІ:

Наприкінці заняття учні повинні вміти

1. Наводити приклади впливу стану довкілля на здоров'я людини
2. Називати чинники негативного впливу діяльності дій людини на природу
3. Робити висновки про негативний вплив людини на стан свого міста

МАТЕРІАЛИ:

організувати положення учнів під час виконання руханки.

ДІЯЛЬНІСТЬ:

Угорі нам Сонце світить, (руки на поясі, потім вгору, потягнулися)

На галяві квітнуть квіти, (напівприсідання, потім руки розвести в боки)

Пташка в вишні пурхає, (підняти руки вгору, потясти кистями рук)

В лісі гриб з землі зростає, (присісти, потясти кистями рук)

Як це все ми називаєм? (руки на голову, відвести плечі, зімкнути)

Хто про все навколо дбає? (руки в сторони)

З відповідю всі ми згодні - (руки на пояс, нагнутися вперед-назад)

Ми живем серед ПРИРОДИ.(руки на пояс повертання тулуба)



БІБЛІОГРАФІЯ

1. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів. – Х.: ВГ «Основа», 2009.
2. Діти та епідемія ВІЛ/СНІД. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді за підтримки ЮНІСЕФ, 2003.
3. Когут О.І., Юзефік Л.О., Тимчишин О.І. Інноваційні виховні психології. – Т.: Астон, 2009
4. Приклади вправ для виконання учнями на уроках з «Основ здоров'я» /Авт. – упоряд. Марі-Ноель Бело. – К.: Генеза, 2005. – 68с.
5. Шульга В. Корекція вчинків підлітка. Тренінг. – К.: «Шкільний світ», 2008.

