 **Жучковецька загальноосвітня школа І-ІІ ступенів**

**Відділ освіти, молоді і спорту**

**Хмельницької РДА**

**Методичний посібник для**

**вчителів основ здоров’я**

**з проблемного питання**

***«*Уроки-тренінги як елемент логічно-креативного навчання учнів на уроках основ здоров’я*»***

**Розробив**

**учитель основ здоров’я**

**Никифорова Г. А.,**

**спеціаліст ІІ категорії**

**Жучківці - 2014 р.**

**Рецензент: *Юхимчук Андрій Іванович***  – методист відділу освіти, молоді і спорту Хмельницької РДА

Рекомендовано до друку

рішенням педагогічної ради

( протокол №3 від 15.10.2014 р.)

**Упорядник:** ***Никифорова Галина Андріївна*** – вчитель основ здоров’я Жучковецької ЗОШ І-ІІ ст.

*Уроки-тренінги як елемент логічно-креативного навчання учнів на уроках основ здоров’я. -* Хмельницький район, 2014.

Посібник знайомить читачів із новими підходами до організації навчального процесу – використанням елементів тренінгової методики на уроках основ здоров’я, що допоможуть учителю зробити навчання цікавим, різноманітним, ефективним.

Для вчителів основ здоров’я.



****

**ЗМІСТ**

***ВСТУП***………………………………………………..……....................4

***РОЗДІЛ 1.*** **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНІНГУ ЯК ЕЛЕМЕНТА ЛОГІЧНО-КРЕАТИВНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ’Я** …………....…….………………6

***РОЗДІЛ 2.*** **РОЗРОБКИ УРОКІВ З ОСНОВ ЗДОРОВ’Я З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ**……………………………………….15

2.1. Обираємо здоровий спосіб життя (5 клас)……………...…16

2.2. Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків (6 клас)……..……………………………………....22

2.3. Стрес і прийоми його регуляції (7 клас)…..……………..…28

2.4.Репродуктивне здоров’я молоді. Фактори впливу на репродуктивне здоров’я підлітків і молоді (9 клас)….…..36

***ВИСНОВКИ***……...……………………………………….………...…42

***СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ***………………..….……….44

***ДОДАТКИ***…………………………………………………...………...46

**ВСТУП**

Крім традиційних методів навчання, у практиці педагогіки професійних навчальних закладів за останні двадцять років великого розповсюдження та застосування набули й нетрадиційні методи навчання, які ми називаємо інноваційними. Серед них певної уваги заслуговують так звані "активні" методи навчання.

Інноваційні методи активного навчання використовуються для тренування та розвитку творчого мислення учнів, формування в них відповідних практичних умінь та навичок. Вони стимулюють і підвищують інтерес до занять, активізують та загострюють сприймання навчального матеріалу.

Нестандартний урок – це імпровізоване навчальне заняття, що має нетрадиційну структуру. Назви уроків дають деяке уявлення про цілі, завдання, методику проведення таких занять. Найпоширенішими типами нетрадиційних уроків є: уроки-ділової гри, уроки-змагання, уроки типу КВК, уроки-консультації, комп'ютерні уроки, театралізовані уроки, уроки з груповими формами роботи, уроки, які ведуть учні, уроки-конкурси, уроки-тренінги або тренінги тощо .

Урок-тренінг - це одночасно: цікавий процес пізнання себе та інших; спілкування; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування умінь і навичок; форма розширення досвіду .

Урок-тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності у методиці проведення. Традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю суттю є формою передачі інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал учня професійного навчального закладу: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо. Звичайно, традиційна форма передачі знань не є сама по собі чимось негативним, проте у світі швидких змін і безперервного старіння знань традиційна форма навчання має звужені рамки застосування.

Так само, як і будь-яке навчальне заняття, урок-тренінг має певну мету, якою можуть бути: інформування та набуття учасниками тренінгу нових професійних навичок та умінь; опанування нових технологій у професійній сфері; зменшення чогось небажаного (проявів поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування тощо); зміна погляду на проблему; зміна погляду на процес навчання, аби зрозуміти, що він може давати наснагу та задоволення; пошук ефективних шляхів розв'язання поставлених проблем тощо.

Отже, інноваційне навчання у вигляді уроку-тренінгу має чітко структуровану основу. А інноваційні методи, що застосовують під час проведення тренінгу, передбачають використання системи прийомів, спрямованої головним чином не на повідомлення готових знань, а на організацію умов для самостійного одержання знань у навчальному закладі.



**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНІНГУ ЯК ЕЛЕМЕНТА ЛОГІЧНО-КРЕАТИВНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ’Я**

Тренінг – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою та із тренером.

***Урок-тренінг – основна форма реалізації технології ООЖН (освіта на основі життєвих навичок при викладанні “Основ здоров’я”).***

**ООЖН** – це ефективна педагогічна технологія , спрямована на формування здорової і просоціальної особистості. Вона розвиває соціально-психологічні компетентності учнів (їх знання, уміння, навички). Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до ризикової поведінки і до ВІЛ – інфікування.

**ООЖН** – це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки. Її відмінність від традиційних методів виховання в тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не шляхом моралізаторства, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної користі. Перевага надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання. Широко застосовуються тренінги, або елементи тренінгів.

Школа – це життєвий простір дитини, в якому вона знаходиться близько 70% свого часу, тому саме школа повинна давати знання і вміння організувати життя, діагностувати берегти та поліпшувати здоров’я дитини. Інформаційно-просвітницький підхід виявився неефективним.

***На сьогодні альтернативним є компетентнісний підід, який базується на основі формування та розвитку життєвих навичок.***

Основні завдання школи на шляху до здоров'я :

* Формувати в учнів мотивації щодо дбайливого ставлення до життя і здоров’я – за схемою «знання»-«уміння»-«ставлення»-«життєві навички».
* Проведення уроків-тренінгів – обов’язкова умова реалізації навчання на основі розвитку життєвих навичок.
* Використання елементів інноваційних технологій навчання при проведенні практичних занять.
* З метою оцінювання індивідуальних досягнень учнів та накопичення різних видів робіт рекомендувати учням створити портфоліо.
* Формувати здоровий спосіб життя, навичок вільного орієнтування у природному, техногенному, побутовому, соціальному середовищі та вміння надавати собі та оточуючим першу медичну допомогу.
* Формування емоційно-вольової компетентності (навички самоконтролю, управління стресами і конфліктами).
* Залучати до співпраці батьків і громадськість щодо проблем йододефіциту, туберкульозу, СНІДу, попередження наркотичної залежності, асоціальної поведінки молоді та інших через практичні заняття, проведені у формах конференцій, зустрічей, акцій, «Круглих столів» тощо.
* Проведення позакласних заходів, які сприяють пропаганді здорового способу життя.
* Впровадження в практику навчання підручників Воронцової, як найбільш адаптованих до викладання предмету в школі.
* Моніторинг результатів навчання.
* Індивідуальна самостійна робота **учнів за схемою орієнтовної основи дій (учень-текст, учень-завдання).**
* Робота в парах (обговорення і корекція).
* Робота в групах (вироблення точки зору, змістовне поповнення узгодження думок, наявність спільної мети).
* Колективна робота (групування думок, вироблення спільної думки, формування висновків).
* ***Урок-тренінг - основна форма реалізації технології ООЖН.***

Урок-тренінг - це одночасно: цікавий процес пізнання себе та інших; спілкування; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування умінь і навичок; форма розширення досвіду .

**Тренінг – це**

* **Нові підходи:**

співпраця;

відкритість;

активність;

відповідальність.

* **Нові знання:**

інтенсивне засвоєння;

уточнення;

позитивні цінності,;

зміна ірраціональних переконань і оновлення психологічних установок.

* **Позитивні цінності, ставлення, ідеали.**
* **Нові уміння і навички:**

ефективної комунікації;

самоконтролю;

роботи в команді;

прийняття рішень.

**Позитивні можливості уроку-тренінгу:**

* Створює доброзичливе емоційне налаштування у групі.
* Укріплює культурну ідентичність, допомагає подоланню язикового бар’єру.
* Дає можливість дитині виражати свої почуття у соціально прийнятній формі.
* Розвиває почуття внутрішнього контролю.
* Сприяє творчому самовираженню, розвитку уяви, практичних навичок образотворчої діяльності.
* Знижує негативні емоційні стани та їх прояви.

Джерелом тренінгу є педагогіка співробітництва і розвивального навчання. В її основу покладено ідеї радянського психолога Виготського, які він сформував у 20-ті роки ХХ століття.

Вони зводяться до наступного:

**1.** Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку.

**2.** Навчання відбувається шляхом наслідування.

**3.** 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).

**4.** Навчання і виховання здійснюються у процесі колективної діяльності.

**5.** Зміст навчання повинен мати превентивний характер з урахуванням зони найближчого розвитку дитини.

**6.** Для ефективного впливу необхідно використовувати методи, що базуються на активній участі і співпраці учнів між собою і з учителем.

**Структура тренінгу**

Тренінг має певну структуру *(додаток 1).*

**Вступна частина тренінгу** передбачає вирішення таких завдань:

* оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв’язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам’яталося чи сподобалося на минулому тренінгу) або перевірки домашнього завдання;
* актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;
* створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи презентації учасників тренінгу;
* підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

На цьому етапі використовую такі інтерактивні вправи:

* **«так-ні»** (наприклад: даю учням якусь підказку, а потім пропоную відгадати про що йтиме мова на уроці. Учні ставлять запитання, які вимагають відповіді «так» чи «ні». Починаючи урок, маю наметі налаштувати учнів на вивчення тієї чи іншої теми, тому звертаюся до життєвого досвіду учнів, до знань набутих на попередніх уроках. Якщо учнями знайдена відповідь, то вчитель оголошує тему уроку). Цей прийом вчить пов'язувати розрізнені факти, систематизувати наявну інформацію, сприяти зміцненню здобутих знань.
* **Асоціації. Побудова асоціативного куща.** Цей метод полягає в тому, що за короткий проміжок часу учні пригадають та сформулюють засвоєні раніше знання з теми, запропоновані учителем. Дані відповіді у формі коротких тез записуються на дошці навколо розглянутого поняття чи явища. Результатом є схема-опора.
* **«Ланцюжок»**. Застосування цього методу дає змогу учням взяти участь у переданні своїх знань однокласникам, уяснити загальну картину понять і фактів, що їм необхідно вивчити на уроці, а також викликає певні питання й підвищує інтерес до навчання.

Основна частина тренінгу – кілька тематичних завдань у поєднанні з вправами на зняття м’язового і психологічного напруження.

**В основній частині тренінгу** іноді виділяють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як уміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції, у формі бесіди, презентації, взаємонавчання, робота в групах). В основній частині уроку-тренінгу використовую різні види групової роботи:

**урок – конкурс** – вид ігрового методу, що розкриває великі можливості для використання роботи з групами. Кожна група прагне зробити кращий зразок одного і того ж завдання;

**«акваріум»** − групи читають запропонований текст або розглядають наочні посібники впродовж 3−5 хвилин. Потім групи по черзі сідають в центр класу і вирішують запропоноване завдання або ситуацію. Діяльність кожної групи обговорюється. Потім одна з груп сідає в центр класу. Це необхідно, щоб відокремити діючу групу від слухачів певною відстанню. Ця група отримує лист із одним питанням і дає свою відповідь. Всі інші слухають та не втручаються в хід обговорення. Після цього група займає свої місця, а вчитель ставить запитання до класу:

- Чи погоджуєтеся ви з думкою групи?

- Чи була ця думка достатньо аргументована?

- На таку бесіду відводиться 2 – 3 хвилини. Після чого місце в «акваріумі» займає інша група, яка обговорює інше питання.

**«Мозкова атака»** може застосовуватися під час опрацювання теоретичної частини навчального матеріалу. Завдання − спонукати учнів до колективного дослідження. Думки учнів та висунуті ними ідеї записую на дошці, уточнюю й доповнюю висунуті ідеї, разом з учнями систематизую інформацію. Цей метод застосовую під час опрацювання теоретичної частини матеріалу.

**Заключна частина тренінгу** охоплює:

* підведення підсумків;
* отримання зворотного зв’язку за тематикою поточного тренінгу;
* релаксацію і процедури завершення тренінгу.

**Зміст тренінгу**

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним є його зміст.

Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгу повинен:

* бути ретельно спроектованим;
* максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
* враховувати рівень їх актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;
* орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою позитивної поведінки.

Проведення уроків у формі тренінгу дає можливість застосовувати різноманітні методи і прийоми дає змогу організовувати і проводити навчальний процес; створюючи комфортні умови для співпраці вчителя і учнів, виявляти майстерність, розвивати вміння та навички спілкування тощо.

 **РОЗДІЛ ІІ. РОЗРОБКИ УРОКІВ З ОСНОВ ЗДОРОВ’Я З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ**

**2.1. Обираємо здоровий спосіб життя** *(5 клас) (Додаток 2)*

**Тема:** *Обираємо здоровий спосіб життя*

**Мета:** *формувати в учнів поняття про здоровий спосіб життя, сприяти активному усвідомленню необхідності берегти здоров'я; вміння працювати в групах, оцінювати інформацію; виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я.*

**Обладнання**: папір формату А2, клейкі папірці, кольорові фломастери, маркери чорного кольору, м’яка іграшка.

**Хід заняття**

Для проведення тренінгу з класу потрібно забрати зайві парти, стільці розставити по колу. Тема заняття записана на дошці.

**Повідомлення теми і мети тренінгу:**

Найцінніше для людини,

Для дорослого й дитини –

Це здоров'я, знає кожен.

Ми його поліпшить можем,

Мусим добре берегти,

Бо як згубиш – не знайти.

*(Записати на дошці)*

*«Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати».*  (Авіцена.)

Що є найдорожчим у цьому світі? Що потрібно кожній людині - сьогодні, завтра, завжди?! Без чого немає сенсу в житті? Що ми не цінуємо, маючи його, та жалкуємо, коли загубимо? Відповідь одна – здоров’я. Ми не звикли приділяти увагу собі на належному рівні. Ми не зважаємо на тривожні симптоми й відкладаємо до останнього візит до лікаря.

На сьогоднішньому занятті ми спробуємо дати відповідь на наступні запитання: що таке здоров'я? Яка користь від здорового способу життя? Як його зберегти?

**Знайомство**. Для ефективного співробітництва ми спочатку познайомимось. Назвіть своє ім’я, і скажіть, яким казковим або мультиплікаційним героєм ви могли б себе уявити? Чому?

**Очікування**. А що ви чекаєте від нашої сьогоднішньої зустрічі? *(Очікування учасників записуються на клейких папірцях у вигляді хмаринок, котрі на плакаті закривають зображення сонця).*

**Основна частина**

У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки. Наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи або чорні сили (відьми, чаклуни). Ще хвороби пов'язували із карою богів, рятуючись від якої люди намагалися задобрити їх дарами і жертвами.

Серед своїх богів давні греки з особливою шаною ставилися до бога лікування Асклепія та його доньок — Гігієї та Панацеї. Перша вміла запобігати захворюванням (звідси назва галузі медицини — гігієна), а друга лікувала та зцілювала людей (звідси вислів: «Панацея від усіх бід»).

У кожній мові є слово «здоров´я». Як відомо, кожне слово щось означає і має свою вагу, вживається часто або інколи. «Здоров´я» - слово щоденного вжитку: вітаються «Здраствуйте!», на кінець розмови бажають: «Будьте здорові!». Але за своєю щоденністю це слово ховає свою глибинну суть: здоров´я одна з найбільших цінностей для людини.

**1)Вступне повторення. Гра «Асоціації»** - прямокутник до терміну «здоров'я» (синоніми, антоніми, прикметники, дієслова)

**2) Рольова гра.**  Підготовлені волонтери розігрують сценку про невдаху-лісоруба.

**ПРИТЧА ПРО НЕВДАХУ-ЛІСОРУБА**

Йде чоловік лісом і зустрічає знайомого, який старанно пиляє дерево тупою пилкою.

- Що ти робиш?

- Хіба не бачиш? Дерево пиляю.

- У тебе ж пилка затупилася. Чому б тобі не зробити перерву і заточити її?

- Ти що?! Немає часу. Треба скоріше дерево спиляти.

**Запитання для обговорення:**

1.Чи варто цьому чоловікові тратити час, щоб заточити пилку?

2.Чи допоможе це швидше спиляти дерево?

3. Чи варто людям витрачати час на здоровий спосіб життя?

Підсумуйте!

Той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє. Він витрачає час на фізичні вправи, приготування корисних страв, розбудову стосунків тощо. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за коротший час і отримує додатковий “прибуток”- міцне здоров’я, хороший настрій, вірних друзів,відчуття повноти життя та успіх. Адже недаремно кажуть:

Хто здоровий – той сміється,

Тому все в житті вдається.

Хто здоровий, той не плаче

Жде його в житті удача.

**3) Робота в групах**. А тепер давайте спробуємо створити „модель” здорової людини. Для цього об’єднаємось у групи за кольором обраних вами жетонів. У кожної групи є фломастери, папір, скотч. Вам потрібно за допомогою підручних засобів зобразити, якою має бути здорова людина. Це можуть бути малюнки, схеми, записи, котрі потрібно буде пояснити. На роботу відводиться 15 хвилин.

Поки учні працюють, звучить музика.

**4) Обговорення і захист „моделей здоров'я”.**

**5)** – А зараз подаруйте свою „модель” сусідній групі. Будь-яку хорошу річ дуже легко зіпсувати. Карієс нищить чудову усмішку, образа вбиває хороший настрій. Завдання груп полягає в тому, щоб маркерами чорного кольору зіпсувати „модель здорової людини”, створену вашими друзями, використовуючи знання про хвороби, шкідливі звички, різні несприятливі чи небезпечні чинники. На цю роботу вам відводиться 5 хвилин.

**6) “Презентація” зіпсованих моделей. Обговорення:**

- Які почуття у вас виникли, коли команда однодумців створювала модель здоров'я?

- А що ви відчули, коли інша команда псувала створене вами?

- Що кожен з нас може та повинен зробити для збереження і зміцнення власного здоров'я?

**7) Створення «променів сонця» умов для підтримання здорового способу життя.**

- На промінцях записані умови, необхідні для підтримання здорового способу життя:

• Висока рухова активність без примусу.

• Збалансоване харчування.

• Сприятливий психологічний клімат в сім’ї, школі, суспільстві.

• Творча активність.

• Повноцінне сімейне життя.

• Високоморальне ставлення до довкілля, людей, самих себе.

• Відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків).

Виберіть серед них найважливіші. Чи легко це зробити? Чому?

Оскільки кожна з цих умов є необхідною, всі вони рівноцінні, тож давайте розмістимо їх по колу у вигляді промінців сонця.

**Підведення підсумків заняття.**

Якось бога запитали, що його дивує в людях. І бог відповів…

Людям набридає дитинство, вони поспішають подорослішати, а потім мріють стати знову дітьми…

Люди втрачають здоров’я, заробляючи гроші, а потім утрачають гроші, відновлюючи здоров’я…

Люди так багато думають про майбутнє, що забувають про сьогодення настільки, що не живуть ні в сьогоденні, ні в майбутньому…

Отже, давайте обирати здоровий спосіб життя і берегти своє здоров’я.

- Кожен з нас сьогодні щось зрозумів, чомусь навчився, чимось зацікавився. Давайте спробуємо висловити свою думку про заняття, звертаючись до цієї іграшки.

- Чи справдились ваші очікування щодо нашої сьогоднішньої зустрічі? Якщо так, зніміть з плаката хмарку, де ви записували свої очікування. Якщо зовсім не справдились, лишіть її на місці, а якщо справдились частково, прикріпіть свій листочок на краю плаката.

**Прощання.**

- На малюнку з’явилося усміхнене сонечко. Щоб сонячно і радісно стало у кожного в душі, давайте візьмемося за руки і побажаємо своєму сусіду щось хороше.

**2.2. Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків** *(6 клас)*

**Тема:** *Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків.*

**Мета:***Надати учням достовірну інформацію про наркотики, розвінчати поширені міфи про них. Показати згубність наслідків вживання наркотиків. Формувати в учнів негативне ставлення до наркотичних речовин.*

**Обладнання:** *зірочки, картки 5\*5 по 9 штук на кожного, сигналізатори - кружечки синього та червоного кольору, олівці: червоні та сині.*

Тип уроку: *урок – тренінг.*

**Хід заняття**

**Знайомство.** Давайте похвалимося.

* Назвіть себе і розкажіть чим ви займаєтесь, захоплюєтеся у вільний від навчання час *(називають по колу).*
* А тепер назвіть шкідливі звички, які ви знаєте? *(називають за вибором)*
* Порівняйте, як багато у вас захоплень, а як мало шкідливих звичок, але вони можуть змінити все ваше життя. Найстрашніший з них ворог – наркоманія.

Щоб зробити правильний вибір тобі необхідно отримати правдиву інформацію про наркотики та жахливі наслідки їх вживання. І тому тема нашого уроку **«Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків».**

Я впевнена, що ви вже чули про наркотики по телевізору, читали… Візьміть **зірочки** і червоний олівець, і зафарбуйте стільки промінчиків, настільки, на вашу думку, ви знайомі із цією проблемою. Якщо небагато, то зафарбуйте один-два промінчика, якщо знаєте більше, то більше, а якщо знаєте все – а може бути й таке – то зафарбуйте всю зірочку *(діти виконують роботу, піднімають зірочки і відкладають їх вбік).*

**Інформаційне повідомлення.**

Погляньте на виставку, до складу яких входять наркотичні речовини.

Нікотин і алкоголь – це наркотичні речовини. Хоч і дуже небезпечні для здоров’я, але не заборонені законом. Відомі вам напої - чай і кава – це тонізуючий засіб, але якщо його вживати у великих дозах, то він впливає на головний мозок, бо містить наркотичну речовину - кофеїн. Також ви бачите тут медичні препарати, заспокійливі або снодійні засоби. Деякі з них можна купити без рецепту. Препарати побутової хімії містять отруйні складові.

Ви також чули по телевізору про забороні наркотики – гашиш, героїн, кокаїн…

Погляньте на гербарій: із верхівок конопель виготовляють марихуану – легкий наркотик, травичка, яку курять. Але той, хто починає з легкого, переходить на більш сильнодіючий. Героїн – виготовляють із макових голівок, сильнодіючий наркотик, який швидше за інші препарати викликає звикання: уже після кількох приймань розвивається фізична залежність.

**Мозковий штурм.** А тепер давайте подумаємо і сформулюємо, що ж таке наркотик? *(висловлюються бажаючі)*

Наркотики – це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров’ю людини.

- Як ви думаєте наркотики і наркоманія – чи однакові це твердження?

Унаслідок вживання наркотиків виникає захворювання – наркоманія, що призводить до глибокого виснаження організму людини, порушення його життєвих функцій.

А зараз проведемо **розминку.** Візьміть аркуш паперу і попросіть трьох чоловік написати своє ім’я на вашому листку *(підписуються).* А тепер я попрошу вийти до мене двох дітей *(хлопчика й дівчинку).* Уважно погляньте в свої листочки: якщо у вас є підпис когось із цих дітей – йдіть до нас. *( І так поки не вийдуть всі діти.)*

Один наркоман призвичаює до наркотиків від 4 до 17 осіб на рік. Ця гра яскраво показує ланцюжкову реакцію, як швидко можна втягнути молодь до наркотиків.

* Які ж наслідки вживання наркотиків?
* Для цього **пограємо в гру «Життя з хворобою»**

Я кожному роздаю по 9 карточок. Напишіть на 3-х з них свої улюблені справи, хобі. Ще на 3-х – улюблену їжу. І на останніх – друзів, рідних, людей, яких ви любите і довіряєте.

Давайте поставимо себе на місце людини, яка почала вживати наркотики. Це допоможе нам краще зрозуміти, що відбувається в її житті.

Щойно вона почала вживати наркотики, їй доводиться за це платити. І не тільки грошима. Вона втрачає можливість займатися улюбленими справами *(вкиньте одну картку з улюбленим вашим заняттям в мій кошик).*

У неї не вистачає грошей на ласощі *(вкиньте одну картку з їжею).*

Вона може втратити друга, він відвернеться від вас *(вкиньте напис з людиною).*

На початку дехто нехтує цим без жалю. Згодом наркозалежність потребує нових жертв. Я прошу вас відкласти ще три картки.

Нарешті настає стадія, коли людина втрачає контроль за своїм життям, і хвороба вже сама забирає в неї те, що їй дороге.

А решта, (тобто те, що залишилось вам – це порожнина, бо друзі відвернулися, справ улюблених нема) – це все, що залишає людині наркоманія.

- Що ви відчували, коли втрачали те, що любите? (відповіді дітей)

Те, що відбувалося зараз, було лише грою. Я сподіваюся, що подібне ніколи не станеться у вашому житті, ця біда не зачепить нікого з ваших близьких.

**Руханка «Ай, рам-пам-пам».**

Ай, рам-пам-пам, (три рази вдарити руками по колінам)

ай рам-пам-пам. (теж саме)

Ой гулі-гулі-гулі, (потерти пучки вуха)

рам-пам-пам! (по колінам)

Можна повторити, але рухи робити в сусіда зліва або справа.

**Робота в групах.**

* Об’єднатися в три групи. ( червоний, жовтий, зелений)
* Червоні – «Як працює наркотик в організмі людини?» с. 72.
* Жовті – «Що таке токсикоманія?» с. 73.
* Зелені – «Як треба зберігати ліки та препарати побутової хімії?» *(додатковий матеріал)*

**Вправа «Вірю чи не вірю!»**

Робота з сигналізатором. Якщо ввірите, то піднімаєте синій кружечок, а якщо ні - то червоний. Спочатку висловлюються ті, хто підняв синю картку, (чому вони вважають це твердження правдивим). Потім ті, хто підняв червону картку.

**Вчитель:** Щоб залучити якнайбільше молоді до вживання наркотиків, наркоділки поширюють чимало міфів про те, що це модно, що можна почати і будь-коли кинути. Але пам’ятайте: це лише приманки! А все у ваших руках, зовсім як у китайській **легенді «Про пихатого мандарина».**

**Підсумок уроку.** Ви всі молодці! Пропоную вам повернутися до тих зірочок, з якими ми працювали на початку уроку. Якщо ви сьогодні дізналися щось нове про наркотики, то візьміть синій олівець і зафарбуйте промінчики настільки, на скільки поповнилися ваші знання.

Я бачу, що ми з вами попрацювали недаремно. Похвалити найактивніших учнів. Оцінки за урок. Домашнє завдання: підручник с. 72 – 75, обговорити з батьками інформацію про ліки і токсичні речовини. Перевірити, чи правильно вони зберігаються вдома.

**Завершення тренінгу.**

Станьте, будь-ласка, в коло.

У житті є багато речей, що можуть вивести людину з рівноваги. Дехто марно намагається розв’язати свої проблеми і поліпшити настрій за допомогою ліків або якихось речовин. Цього робити не слід. Треба пам’ятати, що ви всі – однокласники – одна родина. І що у вас скільки цікавих справ, що не треба витрачати свій час на різні дурниці.

Тому давайте передамо по колу свої потиски рук, які скажуть нам про те, що ми готові допомогти один одному.

**2.3. Стрес і прийоми його регуляції** *(7 клас)*

**Тема:** *Стрес і прийоми його регуляції*

**Мета:** *Формування навиків саморегуляції для зняття негативних наслідків стресу.*

**Завдання:**

Познайомити учнів з поняттям стрес і його видами. Зрозуміти значення стресу в житті людини. Гармонізувати психоемоційний стан. Розвивати у підлітків сенсорно-перцептивну сферу. Познайомити підлітків із способами саморегуляції в подоланні стресу. Допомогти оволодіти навиками їх застосування.

Формувати уміння до саморефлексії у підлітків.

**Обладнання:** ватман, маркер, магнітофон, газети, мультимедійний проектор, слайдшоу із зображенням природи, компакт-диски з музикою: Чайковського, Моцарта, Гріга, Ф.Гойя, Бетховена, з композицією тяжкого рока; а також із звуками води і птахів.

**Хід заняття**

***1. Вітання ведучого і гра-активатор «Один до одного»***

Здрастуйте. Сьогоднішнє наше заняття присвячене способам зняття негативних наслідків стресу. Але спочатку я пропоную вам зіграти в гру.

Вам необхідно вільно переміщатися по аудиторії і виконати мої команди. Коли я скажу: «Друг до дружки», - ви повинні знайти собі пару. Після того, як ви знайдете пару, я дам вам завдання *(гра проходить під плавну музику).*

І так почали: « Один до одного!»

Тепер потисніть один одному руку, доторкніться один до одного - нога до ноги, ніс до носа, голова до голови, вухо до вуха, щока до щоки і ін.

Знову рухайтеся по класі і шукайте нову пару. Гра продовжується в нових парах.

***Обговорення:***

Які відчуття ви відчували?

Розкажіть про це за допомогою асоціацій.( передається м'яка іграшка і кожен з учасників називає предмет або явище з яким у нього асоціювалися відчуття від гри)

|  |  |
| --- | --- |
| **Лист 1** | **Лист 2** |
| 1. Що для вас стрес? | 1. Хто або що вас дратує? |
| 2.Чи відчувають стрес ваші близькі? | 1. Що зазвичай ви говорите близьким, коли ви бачите що вони роздратовані? |
| 3.На що схожий ваш стресовий стан? | 3.Могли б ви взагалі не відчувати стрес? |

***2. Вправа « Інтерв'ю»***

- А зараз ми з вами спробуємо узяти інтерв'ю. Ми знаємо, журналістам доводиться розмовляти з людьми іноді в складних обставинах, і вони справляються із завданням. Ви зараз розділитеся на пари і отримаєте дослідні листи, ваше завдання узяти інтерв'ю. *(Як тільки учасники отримують дослідні листи, включається голосно музика тяжкого року, яка триває до кінця інтерв'ю)*

***Обговорення:*** *- Що дратувало вас? Що заважало?*

***3. Вправа « Ліплення»***

- А зараз спробуйте зліпити з газети (вона заздалегідь підготовлена для кожного підлітка) своє відчуття від цієї вправи. Якщо це щось приємне те може бути куля, щось м'яке, а якщо неприємні, то можна навіть розірвати на шматочки. Все залежить від вашого внутрішнього стану.

***4. Міні-лекція « Виникнення стресу і його види***

***План***

а) Що таке стрес.

Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г.Селье. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу порозумівається в такий спосіб.

б) Як він виникає.

Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-пристосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду організмові, але і вашій активності.

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби, до втечі.

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

Стресова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

**1. Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини пришвидшується дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби.

в) Стрес «Кролика»

г) Стрес «Лева»

***Обговорення:***

Хто з вас випробовував стрес «Кролика» або «Лева»? В яких ситуаціях?

Як ви думаєте, стрес може позитивно впливати на нас?

А в чому воно полягає

А які негативні наслідки вам відомі?

Чи варто їх уникати?

***5. Знайомство із способами саморегуляції в подоланні негативних наслідків стресу.***

- Чи умієте ви справлятися зі своїм стресом?

Давайте зараз разом пригадаємо, як мама утішає свою дитину? *(гладить)*

Як це робить друг? *(поплескував по плечу)*

А коханий? *(обіймає)*

А як син утішає матір? *(притискається, цілує)*

А якщо немає нікого поряд? Ось зараз я дам вам декілька рад про те, як самому собі допомогти подолати негативні наслідки стресу і ми з вами спробуємо їм навчитися.

*5.1. Поплескування по колінах, щоках.*

*5.2. Поглажування.*

*5.3. «Антистресова крапка» .*

*5.4. «Божественні ворота»( знімає крайню роздратованість)*

*5.5 «Мудра землі» (знімає стреси, підвищує самооцінку).*

*Складіть великий і безіменний пальці кільцем, останні випряміть. Закрийте очі і замріть.*

*5.6. «Сходи небесного храму» (знімає стан безвихідності, тугу, покращує настрій)*

Складіть пальці у вигляді сходів: великий на великий, безіменний на безіменний. Мізинці випрямте, і замріть на декілька хвилин. Посміхніться!

*5.7. «Сова і совеня» (звільняє від напруги)*

Схопіть і щільно стискуйте м'язи правого плеча лівою рукою. Поверніть голову і подивіться назад через плече. Вдихніть глибоко і розведіть плечі. Подивіться через ліве плече і розведіть плечі. Опустіть підборіддя на груди і глибоко вдихніть, розслабляючи м'язи. Повторіть теж з лівим плечем.

*5.8. « Крючки» (піднімає настрій, покращує позитивне відношення)*

*5.9. Вправа «Розслаблення»*

Руки скласти за спиною в замок і потягнутися, напружуючи спину. Розслабити м'язи. Розчепити руки.

Поворушіть пальцями ніг.

***6. Показ слайдшоу***

- А зараз спробуємо інший вид розслаблення. Ми дамо спокій нашому тілу і зробимо невелику прогулянку. (починається показ слайдів у супроводі звуків води і птахів, додаток 1.)

***Обговорення:*** *Що відчували зараз?*

***7. Гра «Почеркушки» (5 хв)***

А зараз ми трохи пограємо: ви слухатимете музичні фрагменти і під час прослуховування накреслете що-небудь за допомогою штрихів, завитих, гачків і ін. Спробуйте начеркати те, що вам навіє музика.( включається запис, додаток 2)

*Бланк для гри.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 5 |
| 2 | 4 |

***9. Релаксація***

- Дуже добре, ви чудово попрацювали.

Що виявилося на цьому занятті цікавим і корисним для вас?

А може щось вам не сподобалося?

***10. Ритуал прощання.***

**2.4. Репродуктивне здоров’я молоді. Фактори впливу на репродуктивне здоров’я підлітків і молоді** *(9 клас)*

**Тема:** *Репродуктивне здоров’я молоді. Фактори впливу на репродуктивне здоров’я підлітків і молоді.* **Практична робота.** *Розробка проекту «Вплив чинників ризику репродуктивне здоров’я».*

**Мета:** *довести, що продовження роду є одним з основних призначень людини; ознайомити учнів із негативними наслідками впливу шкідливих речовин на репродуктивну систему; формувати відповідальне ставлення до свого здоров’я.*

**Обладнання і матеріали**: А-4, стікери, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч.

**Підготувати заздалегідь**: плакат «Правила групи», плакат «Дерево очікувань»; стікери у формі листя (для написання очікувань учнів), стікерів у формі квіток (наприкінці уроку учні додають на дереві до свого листка квітку, якщо їх очікування здійснилося); стікери у формі смайликів, кружечків.

**Хід тренінгу**

**І. Актуалізація теми**

**Привітання, оголошення теми й завдань уроку.**

- Добрий день! Я рада вітати вас на тренінгу «Репродуктивне здоров’я молоді. Фактори впливу на репродуктивне здоров’я підлітків і молоді». Назвіть своє ім’я і продовжіть речення: «Для мене здоров’я це…», а своїм виразом обличчя подаруйте сусіду хороший настрій.

Бажаю вам, щоб гарний настрій залишався до кінця дня.

**Поясніть прислів’я:**

«Здоров’я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо».

« Бережи одяг, доки новий, а здоров’я, доки молодий».

« Здоровий злидар щасливіший від багача».

**Правила роботи в групі.**

Щоб наша робота була плідною зараз ми повторимо правила роботи в групі (правила обговорюються**)**

**Вправа «Очікування».**

На аркуші паперу намальовано дерево. Кожному учаснику роздаються листя і вони пишуть, що очікують від тренінгу. Листя кріпляться на дереві.

**ІІ. Вивчення нового матеріалу**

**Вступне слово вчителя.**

*Репродукція* – продовження роду. А продовження роду є одним із головних призначень людини. З досягненням біологічної та соціальної зрілості юнаки та дівчата створюють родину, у них народжуються діти… або не народжуються. Чому? Відповідь однозначна: репродуктивна система, яка саме відповідає за здатність і можливість народжувати дітей, не виконує своєї функції, тобто стан її здоров’я незадовільний.

Під репродуктивним здоров’ям, згідно з рекомендаціями Програми дій Міжнародної конференції з питань народонаселення і розвитку (Каїр, 1994р), розуміють стан повного фізичного благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи, порушень її функцій або процесів у ній.

**Вправа «Відкритий мікрофон»**

**Учитель.** Хотілося б поцікавитися: чи турбує вас проблема репродуктивного здоров’я сучасної молоді? *( Кожен учень по колу отримує «мікрофон» та висловлює своє ставлення щодо зазначеної проблеми).*

**Учитель**. Дякую. Розумію, що тема уроку надзвичайно актуальна для підлітків. Дехто вважає, що народження дитини – це цілком закономірне явище для подружжя, як «наслідок» статевого життя дорослих людей. Та дехто з вас знає, що в деяких родинах виникають проблеми, пов’язані з неможливістю народити дитину. І дуже часто ниточка цієї проблеми тягнеться назад, у той час, коли в когось із подружжя були певні проблеми в підлітковому віці або зі здоров’ям, або зі зловживанням деякими шкідливими речовинами. Як ви думаєте, чи можуть ці проблеми призвести до серйозних захворювань репродуктивної системи або порушень її функціонування?

**Визначення поінформованості учнів із проблемами** *(3 хв.)*

**Учитель.** На дошці на аркушах А-4 написано «Так», «Ні», «Незнаю». На столах для кожного з вас є три смайлики: ( смайлик посміхається, ображений, здивований) прикріпіть свої смайлики до відповідного аркушу. Бажано підтримати свого паперового «друга» таким самим виразом обличчя *(учні виходять до дошки і прикріплюють смайлики-стікери. Цією вправою поєднуємо руханку з проявом емоцій та оцінюємо інформованість учнів із проблеми).*

**Учитель**. Очевидно, що ваші уявлення про здоров’я репродуктивної системи потребують певних знань.

Загальновідомо, що сучасний стан здоров’я молоді України далекий від загального. У супереч значним зусиллям держави ситуація в цій сфері не покращилася, і «стан здоров’я української молоді на межі тисячоріч оцінюється як незадовільний, що знижує рівень національної безпеки країни, як її оборонний потенціал, так і ресурс розвитку суспільства». Я процитувала один із висновків зі щорічної доповіді Президенту України, яку підготував Державний інститут проблем сім’ї та молоді.

Здорові діти – це основа розвитку країни. Нам із вами вже відомо, що спосіб життя – найбільш вагомий аргумент на користь здоров’я взагалі; сам стан здоров’я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів. Здоров’я дорослої людини формується в дитинстві й значною мірою залежить від здорового способу життя.

**Вправа «Мозковий штурм»**

**Учитель.** Отже, які, на ваш погляд, чинники можуть впливати на стан здоров’я репродуктивної системи?

На плакаті **«На репродуктивне здоров’я впливають»:** вчитель занотовує всі вислови, які пропонують учні (*наприклад, вони можуть бути такими: екологічні, нераціональне харчування, спадкові хвороби, захворювання статевої системи, шкідливі звички тощо).*

**Робота в групах**

**Учитель**. Пропоную об’єднатися в 5 груп та протягом трьох хвилин обговорити вищезазначені пропозиції, після чого представник кожної групи дасть її стислий аналіз.

Будь ласка, візьміть рожеві, жовті та зелені папірці й закріпть їх біля тих чинників, які на ваш погляд більш за все здатні зруйнувати репродуктивне здоров’я (обговорення).

Для того щоб з’ясувати чинники впливу на здоров’я репродуктивної системи, я надам слово учням, які підготували інформацію і будуть працювати в об’єднаних групах в ролі «консультантів» (приклади інформаційних повідомлень додаються в додатку до тренінгу)

**Робота в групах.**

**Учитель**. Щоб ми попрацювали ефективно, пропоную об’єднатися в чотири групи ( використавши листівки-пазли): кожна група опрацьовує надану волонтером інформацію та готує проек-презентацію. Перша група знайомить нас із впливом на репродуктивне здоров’я алкоголю; друга – тютюнового диму; третя- наркотичних речовин; четверта – захворювань статевої системи.

Для підготовки презентації на ваших робочих місцях є все необхідне: папір, фломастери, олівці, стікери, ножиці. Протягом 15 хвилин ви працюєте із «фахівцем», а результати наданої інформації будете призентувать у своїх проектах. Таким чином всі присутні ознайомляться з вищезазначеними проблемами. (презентація груп)

**Учитель**. Дякую всім. Усі групи добре працювали – підтвердження цього є ваші проекти. Прошу ще раз уважно на них подивитися і зробити власний висновок: чи варте сумнівне задоволення того, щоб потім, у дорослому житті, платити за нього своїм здоров’ям та неможливістю мати нащадків?

**ІІІ. Завершення тренінгу**

**Учитель**. Пропоную закінчити речення: «Сьогодні на тренінгу я зрозумів ….»

Дякую. У вас на столах лежать квіточки. На початку уроку ви висловили свої очікування, які написали на листочках. Якщо ваші очікування виправдалися, якщо ви отримали бажану інформацію, якщо ви розумієте, що продовження роду – це головне призначення людини, - прикріпіть квіточку біля вашого листочка.

Подивіться, яке чудове в нас стало дерево! Бажаю й вам такого ж квітучого здоров’я!

Наш тренінг закінчено.

Я пропоную всім взявшись за руки повторити за мною:

**Про здоров’я треба дбати,**

**Щоб дітей здорових мати!**

**До побачення.**

**Висновки**

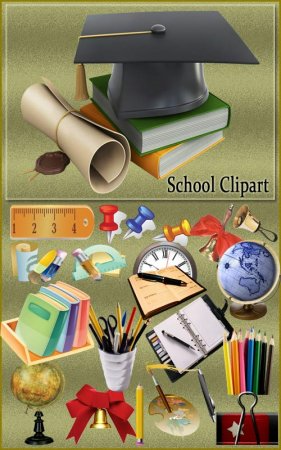
***Ми, вчителі, беремо на себе відповідальність за тих, кого будемо навчати і виховувати у ХХІ столітті.***

***Якою є педагогічна, методична наука? Надзвичайно складною, бо вона вивчає найскладніше досягнення в світі – людську особистість. Шлях до досконалості людини так само складні, як і сама людина. Педагогічна наука є згустком досвіду проходження цього шляху тисячами і тисячами поколінь.***

***Наша наука є неосяжною. Кожен вчитель, вихователь може особисто вибрати методи та форми навчання своїх учнів. На мою думку, уроки з елементами тренінгу є одними з найцікавіших форм навчання.***

***Усім добре відомі професійні заповіді студентів-медиків, співвідносні із застереженням великого мислителя і зцілителя Сходу Авіцени: “Не нашкодь”. А чи існують заповіді, які визначають характер педагогічної діяльності?***

***Так, існують. Такими заповідями, на мою думку, можна назвати дві поради: “зрозумій учня” і “допоможи йому навчитися”. Лише осмислення всієї багатозначності педагогічного процесу, знання його закономірностей сприятимуть реалізації основної мети освіти в Україні - всебічному розвитку і становленню особистості.***

***Розглядаючи тренінгові технології, як інноваційні, треба пам'ятати, що будь-яка педагогічна технологія, буде недієвою, якщо реальні люди, які її втілюють, не розглядатимуть її як цілісну систему в єдності її компонентів і взаємозв'язків. Розроблена і описана технологія – одне, а реалізація її на практиці – зовсім інше, адже несе відбиток особистості, ******ментальності інтелекту конкретного вчителя.***

**Список використаної літератури**

1. ***Адамчук Н. Д.*** Валеологічна освіта – шлях до самопізнання і самоконтролю учнів / Н. Д. Адамчук // Валеологія. – 1987. – № 1(2). – С. 14-16.
2. ***Андрощук Н. А.*** Основи здоров’я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. А. Андрощук – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
3. ***Бевз Г. М.*** Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник // – К., 2005. – С. 88 - 146
4. ***Богданова М. Г.*** Підгот овка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / М. Г. Богданова // Здоров’я та фізич. культура. – 2007. – № 9. – С. 6-7.
5. ***Воронцова Т. В.*** Основи здоров’я: посібник для вчителя / Т. В. Воронцова,В. С. Пономаренко // – К.: Алатон, 2005. – 264 с.
6. ***Воронцова Т. В.***Основи здоров’я: зошит-практикум для учнів 5-х класів загальноосвітніх навчальних закладів вчителя / Т. В. Воронцова,В. С. Пономаренко // – К.: Алатон, 2005. – 72 с.
7. ***Воронцова Т. В.*** Основи здоров’я: підручник для учнів 5-х класів загальноосвітніх навчальних закладів вчителя / Т. В. Воронцова,В. С. Пономаренко // – К.: Алатон, 2005. – 176 с.
8. ***Власенко Л. В.*** Основи здоров’я. 5 клас / Л. В. Власенко // – Х.: Вид. група «Основа», 2010. –112 с.: іл.
9. ***Власенко Л. В.*** Усі уроки основ здоров’я. 5 клас / Л. В. Власенко // – Х.: Вид. група «Основа», 2013. – 288 с.: іл., табл.
10. ***Горащук В. І.*** Теоретичні підходи до формування культури здоров’я школярів / В. І. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58-61.
11. ***Долбенко Т. С.*** Активізація пізнавальної діяльності підлітків: ігрові технології / Т. С. Долбенко // Рідна школа. – 2004 – №10. – С.76-78.
12. ***Новикова Н. І.*** Проблеми валеологічного виховання учнів / Н. І. Новикова // Педагогіка і психологія. – 1996. – №2. – С.103-107.
13. ***Рудніцька І.*** ***П.*** Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. П. Рудніцька // Психолог. – 2004. – № 13.- С. 15-25.

***Додаток 1***

**Структура уроку – тренінгу**

**ІІІ. Заключна частина.**

**1.Рефлексія. Підведення**

**підсумків**

(сподобалося – не сподобалося,

зрозумів – не зрозумів, дізнався

нове – не дізнався…)

**Називається щось одне конкретне. Зворотній звязок з очікуванням** (краплі, берег Знань…)

**2.Прощання**

(компліменти, посмішки, побажання)

**І. Вступна частина.**

**1.Знайомство**

(«мікрофон», мягка іграшка , гра «Бінго»... )

**2. Очікування**

( самооцінювання; краплинки гасять вогонь, човники перепливають від берега Незнання до берега Знання…)

**3. Створення або повторення правил роботи на уроці, роботи в групі.**

**ІІ. Основна частина.**

**1.Теоретична**

мінілекція бесіда диспут

презентація дебати

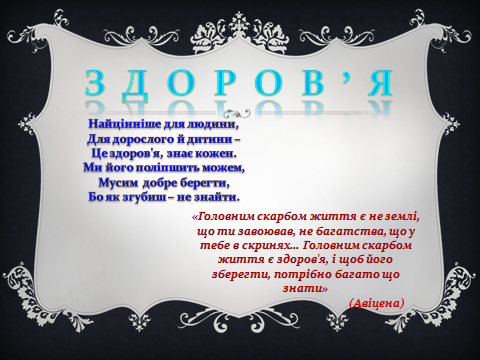
**2.Практична**

пантоміма мозковий ігри

штурм

робота в парах, тести

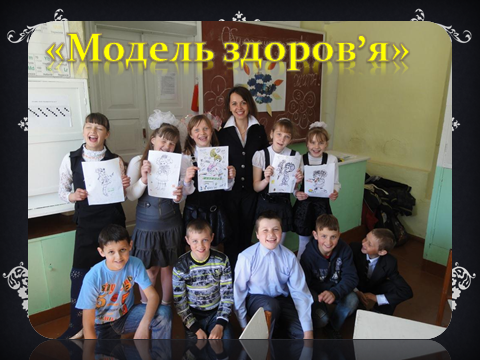
групах

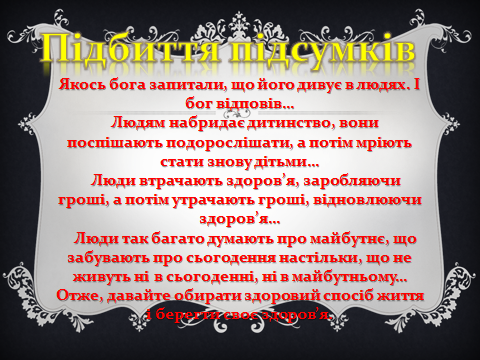
***Додаток 2***

****

****

****

****

****

****

****