**Розділ 1**

**Проект Школа сприяння здоров'ю**

Сучасну педагогічну, батьківську громадськість та суспільство в цілому дуже непокоїть проблема здоров'я дітей. Розповсюдження алкоголізму, нар­команії, сексуальної розбещеності в молодіжному середовищі стає все більш реальною загрозою не тільки для здоров'я і життя молодого покоління, але й для майбутнього всієї нації. Сьогодні, як ні­коли, в Україні надзвичайно гостро стоїть про­блема виховання духовно, фізично і психічно здо­рової особистості, формування в дітей та молоді пріоритету загальнолюдських цінностей, любові до рідної землі, відповідальності за себе й за нав­колишній світ.

Педагогічний колектив школи постійно тримав на контролі питання охорони життя і здоров'я дітей, але напрями цієї роботи не були взаємопов'язаними, єдино цілими, не повністю враховувалися внутрішньошкільні зв'язки й умови зовнішньої діяльності.

У зв'язку із цим постало питання про ви­роблення єдиної проектної технології Школа сприяння здоров'ю, у якій у єдине ціле будуть об'єднані зусилля всіх зацікавлених суб'єктів діяльності, а також будуть взаємозв'язано втілю­ватись у життя як здоров'язберігальні, так і оздоровлювальні технології, тобто буде діяти єдина комплексна програма сприяння здоров'ю (див. схему 1).

Починаючи з 2006 року, школа працює в на­прямі впровадження єдиноцілісного проекту здоров'язберігальних, здоров'яформувальних та здоров'язміцнювальних технологій, які сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу, створюють здоровий освітній простір, у якому вчителі, учні, медичні працівники, батьки, громадськість займають чітку особистісну пози­цію щодо виконання державних та національних програм, спрямованих на утвердження здорового способу життя.

**Мета проекту: залучення батьківської громад­ськості, представників медичної галузі, органів шкільного самоврядування, громадських органі­зацій та об'єднань до проведення превентивних заходів щодо профілактики негативних проявів у дитячому та молодіжному середовищі; форму­вання в учнів уявлення про основні поняття здорового способу життя, розуміння основ здорового способу життя.**

**Завдання Школи сприяння здоров'ю:**

**Створення умов для задоволення потреб кож­ного учня у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвиткові.**

**Виховання в учнів відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціаль­ної орієнтації на здоровий спосіб життя.**

Досягнення виконання правил збереження здоров'я.

Залучення учнів до участі у плануванні оздоровлювальної діяльності школи.

Сприяння духовному й фізичному розвитку молоді, виховання в неї почуття громадянської сві­домості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні.

Зміцнення здоров'я учнівської молоді засо­бами виховання фізичної культури.

Організація здорового дозвілля: заняття спор­том, музикою, мистецтвом, членство в клубах, гуртках.

**Основні напрямки діяльності Школи сприяння здоров’ю:**

1. Створення системи комплексного моніторингу стану здоров'я учнів (на основі медичних, психологічних обстежень)

2. Проведення науково-практичних конференцій, семінарів із проблем здорового способу життя

3. Проведення масових акцій і заходів, пов'язаних із пропагандою здорового способу життя

4. Проведення дослідницької та експериментальної роботи з розробки моделей Школи сприяння здоров'ю

5. Пошук соціально важливих справ, цільових програм із різних напрямів просвітницької діяльності щодо пропаганди здорового способу життя

6. Підготовка та видання методичних матеріалів із досвіду роботи Школи сприяння здоров'ю

**Тематичне спрямування Школи сприяння здоров'ю**

Профілактика шкідливих звичок (паління, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії).

Попередження розповсюдження СНІДу.

Статеве виховання (попередження моральної розбещеності, венеричних захворювань, ранньої вагітності та абортів серед неповнолітніх).

Формування навичок ведення здорового спо­собу життя.

Формування валеологічного світогляду.

Профілактика правопорушень та асоціальної поведінки серед дітей та молоді.

Організація та контроль за збереженням зба­лансованого харчування учнів.

Медико-психолого-педагогічний розвиток учнів (див. схеми 2,~3).

Сьогодні в школі є більш ніж достатньо при­кладів та напрацювань, які переконують нас у перспективності проектно-технолопчної сис­теми управління освітньою галуззю.

Ці приклади мають реальний вплив щодо значного збільшення числа навчальних кабінетів школи, збагачення змісту навчальної та виховної діяльності шляхом використання інноваційних пе­дагогічних технологій, створення шкільного му­зею — важливої ланки навчальної та виховної діяльності школи, педагогізації навколишнього життя школярів шляхом формування різновіко­вих загонів за місцем проживання. Кожна з ви­щезгаданих програм-модулів нині наповнюється реальним змістом, а проекти, над якими працює школа, справді життєздатні й дають можливість виконувати важливу мету управління — створю­вати умови для узгодження зовнішніх і внутрішніх цілей педагогів-виконавців.

Стає все більш очевидним, що пропонована система управління освітньою галуззю є модульно-рейтинговою і потребує розробки адекватного ме­ханізму її впровадження. За такої системи моніто­ринг розвитку освітньої галузі стає пріоритетом на всіх рівнях управлінської вертикалі. Тому про­тягом минулого та цього року ми ввели у практику своєї роботи цілу серію моніторингових дослід­жень (моніторингових карток) як первинної ос­нови впровадження проектних модулів у життя.

З метою вивчення ефективності та результа­тивності впровадження у практику школи нових форм управління навчально-виховним процесом, у школі створено систему діагностики та моніто­рингу результатів навчання та виховання учнів. Ос­новна увага приділяється порівняльному аналізу результатів атестаційних робіт, тематичних та се­местрових заліків, підсумкової державної атеста­ції, участі у предметних олімпіадах, творчих кон­курсах.

Під час здійснення внутрішньошкільного кон­тролю для формування навчальних умінь учнів використовують якісні та кількісні характерис­тики навчального процесу, які узагальнюються в таблицях. Використовуються також графіки та діаграми, які відображають динаміку резуль­татів і мають важливе значення для розуміння та оперативного врахування змін — стабілізації або зниження результативності навчально-вихов­ної роботи в школі.

На основі даних аналізу та оцінювання ефек­тивності навчальної роботи учнів, результатів ро­боти вчителів адміністрація вносить корективи в діяльність педагогічного колективу.

**Розділ 2**

**Модель школи – Школи сприяння здоров’ю**

**Структура Школи сприяння здоров’ю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методичний кабінет | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивні клуби, гуртки, секції |  | Класні керівники |  | Психолог | Молодіжне товариство «Колобчата» |  | Козацька республіка |  | Учителі |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Школа сприяння здоров'ю | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Батьки, громадськість | | | | | | | | | |

**Програма Школи сприяння здоров'ю**

**І.Перший період «Бережіть здоров'я змолоду»**

1. І блок «Здорова дитина»

Шляхи профілактики шкідливих звичок та формування здорового способу життя в дітей

2. II блок «Здорова молодь»

Формування валеологічного світогляду та навичок ведення здорового способу життя

**ІІ. Другий період «Здорова людина — здорове суспільство»**

1.III блок «Здорова родина»

Організація родинного виховання як важливої ланки формування здорового способу життя

2. IV блок «Здорова нація»

Методичні основи педагогічного попередження шкідливих звичок, нездорового способу життя, асоціальної поведінки

**План блоку «здорова дитина» Шляхи профілактики шкідливих звичок та формування здорового способу життя в дітей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Зміст заходу | Класи | Дата | Орієнтовна форма проведення |
| 1 | У гарній поставі - відбиток краси і здоров′я | 1-4 | Вересень | Бесіди, вправи для формування правильної постави |
| 2 | Їжа - джерело тепла, енергії, росту і здоров′я | 1-4 | Жовтень | Бесіди |
| 3 | Фізичні вправи – шлях до здоров′я | 1-4 | Протягом року | Бесіди  Практичні вправи |
| 4 | Активний відпочинок на свіжому повітрі – запорука здоров′я. | 1-11 | Протягом року | Бесіди.  Рухливі ігри  Спортивні змагання |
| 5 | Здоров′я формується з дитинства | 1-11 | Протягом року | Бесіди. Читання літератури, Практичні вправи |
| 6 | У здоровому тілі – здоровий дух | 1-11 | Листопад - квітень | Спортивні свята, змагання |
| 7 | Здоров′я – головний життєвий скарб | 9-11 | Грудень | Тренінг |
| 8 | Скажи наркотикам – ні! | 8-11 | Січень | Тренінг |
| 9 | Палити чи не палити? | 9-11 | Лютий | Диспут |
| 10 | Складаємо абетку здоров′я | 5-9 | Вересень | ГТС |
| 11 | Їжа – джерело здоров′я | 5-9 | Березень | Виховні години |
| 12 | Здоров′я від …і до … | 8-11 | Травень | ГТС |
| 13 | СНІД: знати, щоб жити | 9-11 | Грудень | ГТС |

**План блоку «Здорова молодь»**

**Формування валеологічного світогляду та навичок ведення здорового способу життя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст роботи | Термін  проведення | Хто проводить | Примітка |
| 1 | Лекція « Формування валеологічного світогляду та навичок здорового способу життя» | вересень | психолог |  |
| 2 | Обмін думками « Здоров‘я – головне  багатство. Що маю знати, щоб його зберегти» | жовтень | класні керівники |  |
| 3 | Зустріч з працівниками ФАПу « Особиста гігієна хлопців та дівчат» | листопад | працівники ФАПу |  |
| 4 | Анкетування «Що ми знаємо про СНІД?» | грудень | психолог |  |
| 5 | Бесіда-роздум «Правильне харчування та здоровий сон – запорука міцного здоров‘я» | січень | вчитель біології |  |
| 6 | Гра-змагання «Загартування та фізичні вправи – необхідні умови здорового способу життя» | лютий | вчителі фізкультури |  |
| 7 | Рольова гра «Суд над шкідливими звичками» | березень | психолог  класні керівники |  |
| 8 | Свято здоров‘я «Ми – за здоровий спосіб життя» | квітень | психолог |  |
| 9 | Змагання з пішохідного туризму | травень | вчителі  фізкультури |  |

**План блоку «Здорова родина»**

**Організація родинного виховання як важливої ланки формування здорового способу життя**

Вивчення стилю взаємовідносин учнів між собою, з учителями і батьками з питань здорового способу життя. Профілактика здорового способу життя.

(Класні керівники, медпрацівники).

2. Забезпечити валеологічну освіту батьків через педагогічний всеобуч: лекції, круглі столи, консультації, семінари, анкети, дні відкритих дверей у школі, зустрічі з медпрацівниками…

(Дирекція школи, психолог)

3.Батьківські збори із розглядом питань:

про режим дня школяра;

про дотримання правил техніки безпеки учнями і батьками ;

виховуємо власним прикладом (культура поведінки, шкідливі звички, конфліктні ситуації);

(Дирекція школи, класні керівники).

4.Анкета для учнів,вчителів і батьків

«Діагностика здорового способу життя»

(Психолог).

5.Діяльність військово-спортивного клубу «Козацька республіка» і робота пришкільного оздоровчого табору «Мрія» та участь батьків у їх діяльності.

(Педагог – організатор).

7. Оздоровлення дітей у сім’ї - сімейний відпочинок.

(Батьки).

**План блоку «Здорова нація»**

**Методичні основи педагогічного попередження шкідливих звичок, нездорового способу життя, асоціальної поведінки**

Враховуючи те, що втрата здоров`я серед молоді спричиняє загрозу самому існуванню нації, беручи до уваги основні тенденції в освіті, вимоги, що висуває суспільство і час, завдання, до виконання яких закликає держава, наш навчальний заклад спрямовує свою діяльність з попередження шкідливих звичок, нездорового способу життя, асоціальної поведінки учнів школи за такими напрямками:

1. профілактична діяльність, зорієнтована на передавання знань від дорослого до дитини, що реалізується методом бесіди, консультації, лекції, де суб`єктом виступає класний керівник, вчитель-предметник, робітник медичної установи, представник громадської організації тощо.
2. профілактична діяльність, зорієнтована на набуття і закріплення установок на здоровий спосіб життя і безпечну поведінку, що реалізується методом вільногоспілкування підлітків між собою на уроках фізичної культури, сприяння просвітницькій прорграмі „рівний рівному”, годинах творчого спілкування, під час екскурсій, туристичних походів тощо.
3. профілактична діяльність, зорієнтована на розширення кількості суб`єктів виховного впливу шляхом активного залучення батьківського колективу до виховної діяльності через батьківські збори, індивідуальні бесіди, лекторії, круглі столи тощо.
4. профілактична діяльність, зорієнтована на створення постійного виховного простору, в якому особистість дитини мимовільно зазнає виховного впливу, що сприяє духовному розвитку та підсвідомому засвоєнню принципів здорового способу життя, що реалізується методом поліпшення організації і якості проведення уроків, систематичного проведення тижнів спортивних ігор, днів здоров`я, рухливих ігор на перервах та фізкультхвилинок на уроках, позакласної спортивно-масової роботи; оформлення куточків здоров`я та безпеки життєдіяльності; створення відповідних санітарно-гігієнічних умов для навчання та виховання тощо.
5. профілактична діяльність діагностичного характеру, що реалізується методом досліджень, ведення педагогічних спостережень, анкетувань, індивідуальних бесід, досліджень динаміки стану здоров`я, що забезпечує вивчення психофізіологічних особливостей дітей на певному етапі та в процесі розвитку особистості, діагностування та визначення напрямків подальшої превентивної діяльності.
6. діяльність, зорієнтована на динаміку росту якості роботи з реалізації Програми розвитку національної мережі шкіл сприяння здоров`ю, що реалізується методом контролю за виконанням кожним педагогом соціально-гігієнічних, психофізіологічних і профілактичних рекомендацій щодо зміцнення та збереження здоров`я дітей; сприяння розробці і впровадженню в навчальний процес авторських програм з фізичної культури та валеології, які відповідають потребам психофізіологічного розвитку особистості дитини; організації семінарських занять з вивчення рекомендацій щодо санітарно-гігієнічних, психофізичних вимог до навчання; вивчення та впровадження всеукраїнського та міжнародного досвіду валеологічної освіти дітей та молоді; пропагування кращого досвіду роботи класних керівників з питань охорони та зміцнення здоров`я дітей тощо.

Зазначена сукупність методів та прийомів роботи з попередження шкідливих звичок, нездорового способу життя, асоціальної поведінки сприяє створенню сприятливих умов для отримання молоддю знань і формуванню у молоді навичок, необхідних для розвитку фізично та морально здорової особистості, забезпечує високу якість реалізації системи заходів правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, передбачених Програмою розвитку національної мережі шкіл сприяння здоров`ю.

**Розділ 3**

**Науково-методичне забезпечення навчально-виховного процесу у напрямі формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя**

**Організація навчання в школі**

Організація навчання в школі здійснюється відповідно до Закону «Про освіту», Положення про загальноосвітній навчально-виховний заклад, Статуту школи. Режим роботи школи, розклад навчальних занять погоджені із районною санітарно-епідемічною станцією, головним санітарним лікарем району Д.П.Ступницьким. Дані матеріали розміщені у вестибюлі школи, в учительській кімнаті і є доступними для ознайомлення з ними не лише школярів, а й інших учасників навчально-виховного процесу. Тепловий режим в школі забезпечується котельнею, у якій встановлено два котли. Середня температура в класних кімнатах становить +17-22°С. Сталою є температура в комп'ютерному класі, в класних кімнатах 8-9 класів. Опалення котельні здійснюється вугіллям, яке поступає централізовано, але якість його бажає бути значно кращою. В школі дітям комфортно. Для учнів 1-2 класів створені ігрові куточки, в яких знаходиться все необхідне для організації дозвілля, розваг, ігор та відпочинку.

Освітлення класних приміщень та навчальних кабінетів відповідає санітарно-гігієнічним вимогам. У всіх кабінетах знаходиться по чотири електролампочки потужність кожної становить 150 Вт. (Структура і режим роботи школи додається).

**Структура і режим роботи Стецьківської ЗОШ І-ІП ступенів 2008-2009 навчального року**

1. Відповідно до статті 16 Закону України "Про загальну середню освіту" 2008/2009 навчальний рік починається 1 вересня святом - Днем знань - і закінчується проведенням навчальної практики, підсумкового оцінювання і державної підсумкової атестації навчальних досягнень учнів не пізніше 1 липня наступного року.

Навчальні заняття організовуються за семестровою системою: І семестр - з 1 вересня по 26 грудня, II семестр - з 12 січня по 30 травня.

Протягом навчального року для учнів проводяться канікули: осінні —з 27 жовтня по 02 листопада, зимові — з 29 грудня по 11 січня, весняні — з 21 по 29 березня..

У випускних 9 і 11-х класах проводиться державна підсумкова атестація навчальних досягнень учнів.

Загальна кількість навчального часу, що обумовлюється виконанням навчальних програм (у загальноосвітніх навчальних закладах І сту­пеня — 175 робочих днів, II—III ступенів — 190 робочих днів).

2.Вхід учнів до приміщення школи з 8.10

8.15 - ранкова зарядка

Початок занять о 8.30

З.Розклад дзвінків на уроки

а)учнів 5-11 класів

1-ий урок 8.30 - 9.15 перерва 10 хв

2-ий урок 9.25 - 10.10 перерва 10 хв

3-ий урок 10.20 - 11.05 перерва 20 хв

4-ий урок 11.25 - 12.10 перерва 20 хв

5-ий урок 12.30 - 13.15 перерва 10 хв

6-ий урок 13.25 - 14.10 перерва 10 хв

7-ий урок 14.20 - 15.05

б)учнів 2-4 класів

1-ий урок 8.30 - 9.10 перерва 15хв

2-ий урок 9.25 - 10.05 перерва 15хв

3-ий урок 10.20 - 11.00 перерва 25хв

4-ий урок 11.25 - 12.05 перерва 25хв

5-ий урок 12.30 - 13.10

В)учнів 1 класу

1-ий урок 8.30 - 9.05 перерва 20хв

2-ий урок 9.25 - 10.00 перерва 20хв

3-ий урок 10.20 - 10.55 перерва ЗОхв

4-ий урок 11.25 - 12.00 перерва ЗОхв

5-ий урок 12.30 - 13.05

4.Тривалість уроку в 1 класі 35хв, в 2-4 класах 40хв, в 5-Икласах 45хв.

5.Харчування учнів 1-6 класів з 10.55 по 11.25, учнів 7-11класів з 12.10 по 12.30.

(Сніданок дошкільнят і учнів 1 класу з 9.05 по 9.25).

6.Школа працює за 5-ти денним робочим тижнем.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Н А К А З

10.11.2008 р. м. Київ № 1023

**Про організацію та проведення**

**конкурсу - захисту сучасної моделі**

**навчального закладу -**

**Школи сприяння здоров'ю**

На виконання постанови Кабінету Міністрів України від 14 січня 2002 р. №14 "Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки та продовження роботи щодо зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, формування у них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя

НАКАЗУЮ:

Провести у 2009 році конкурс - захист сучасної моделі навчального закладу (дошкільного, загальноосвітнього, позашкільного та професійно-технічного) - Школи сприяння здоров'ю.

Затвердити Умови організації та проведення конкурсу - захисту сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю (додаток 1).

Затвердити склад журі конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю (додаток 2).

Міністерству освіти і науки Автономної Республіки Крим, управлінням освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій:

4.1. Провести обласні, міські та районні, в Автономній Республіці Крим - республіканський – конкурси, залучивши місцеві органи управлінь освіти, районні, міські методичні кабінети, обласні інститути післядипломної педагогічної освіти, педагогічні та учнівські колективи дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних і професійно-технічних навчальних закладів.

4.2. До 1 лютого 2009 року затвердити координатора регіональної та міської мережі Шкіл сприяння здоров’ю і повідомити Міністерство освіти і науки України.

4.3. Поновити банки даних про регіональну мережу Шкіл сприяння здоров’ю до 1 квітня 2009 року та направити на електронних носіях поштою за адресою: 04070, м. Київ-70, вул. П. Сагайдачного, 37, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти.

4.4. Подати до 1 травня 2009 року заявку про участь навчальних закладів регіону у заключному етапі конкурсу та супроводжуючі матеріали.

Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України (Завалевський Ю.І.):

5.1. Провести заключний етап конкурсу - захисту у травні - червні 2009 року.

5.2. Опублікувати наказ в "Інформаційному збірнику Міністерства освіти і науки України" та розмістити на сайті www.mon.gov.ua.

Директору видавництва «Педагогічна преса» (Кузнецову Ю.Б.) висвітлювати на сторінках педагогічної преси кращий досвід роботи навчальних закладів – учасників конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю.

7. Контроль за виконанням даного наказу покласти на заступника Міністра Полянського П.Б.

Міністр І.О. Вакарчук

Додаток 1

до наказу МОН України

від 10.11.08р. №1023

**Умови**

**організації та проведення конкурсу - захисту сучасної**

**моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю**

1. Актуальність

Педагогічні колективи навчальних закладів, які входять до Національної мережі Шкіл сприяння здоров’ю активно працюють над впровадженням здоров’язберігаючих педагогічних технологій, які підвищують ефективність навчально-виховного процесу, створюють здоровий освітній простір, в якому учні, вчителі, медичні працівники, батьки, займають чітку громадянську позицію щодо виконання Державних та національних програм, Указів Президента України, Постанов Кабінету Міністрів України, спрямовані на утвердження здорового способу життя, профілактики тютюнокуріння, алкоголізму, захворюванню на ВІЛ-інфекцію/СНІД та інші небезпечні хвороби, вживання наркотичних речовин серед дітей та учнівської молоді.

Національна мережа Шкіл сприяння здоров’ю, становить близько 3 тисяч навчальних закладів. Тобто кожний десятий загальноосвітній навчальний заклад України визначив пріоритетом своєї діяльності збереження і зміцнення здоров’я дитини.

2. Мета

Подальший розвиток Національної мережі шкіл сприяння здоров’ю.

Створення здоров’язберігаючого середовища у навчальних закладах.

Формування методичних прийомів мотивації на здоровий спосіб життя через розвиток всіх аспектів здоров'я: духовність, інтелект, фізичний розвиток, соціальний захист, формування особистості лідера, емоційно здорової людини.

Залучення батьківської громадськості, представників медичної галузі, місцевих органів самоврядування, громадських організацій та об’єднань до проведення превентивних заходів з профілактики негативних проявів у дитячому та молодіжному середовищі, формування культури здоров’я у підростаючого покоління.

3. Завдання конкурсу

3.1. Визначення та підтримка навчальних закладів які обрали пріоритетним напрямом у своїй діяльності збереження і зміцнення здоров’я своїх учнів і вихованців, формування у них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров’я.

Впровадження інноваційних здоров’язберігаючих педагогічних технологій навчання і виховання в практику роботи навчальних закладів.

Побудова цілісної, педагогічно доцільної системи виховання, створення здорового освітнього середовища в загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах.

Впровадження інноваційних методичних прийомів та відповідної матеріальної бази для забезпечення духовного, інтелектуального, фізичного та соціального розвитку дітей та учнівської молоді.

Поширення та впровадження кращого педагогічного досвіду Шкіл сприяння здоров’ю.

4. Учасники конкурсу-захисту

В конкурсі приймають участь педагогічні колективи загальноосвітніх, дошкільних, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів.

Відбір кандидатів щодо участі у конкурсі-захисті починається з навчальних закладів району, міста, регіону. Обмежень щодо кількісного складу учасників конкурсу немає.

5. Критерії діяльності навчального закладу як Школи сприяння здоров'ю

Наявність власного проекту Школа сприяння здоров`ю.

Наявність власної концептуальної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю та її науково-методичне обґрунтування.

Науково-методичне забезпечення навчально-виховного процесу загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів у напрямі формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культуру здоров’я дітей та учнівської молоді.

Досвід роботи навчального закладу в регіоні як Школи сприяння здоров'ю (створення психологічного мікроклімату між учням, вчителями; сприяння здоров’ю і добробуту учасників навчально-виховного процесу; врахування ролі харчування в школі; співпраця школи, батьків, громадськості).

Наявність соціально важливих справ, цільових програм з різних напрямів просвітницької діяльності щодо пропаганди здорового способу життя.

Наявність системи комплексного моніторингу стану здоров’я учнів (системи динамічного нагляду за станом здоров’я на основі комплексних психологічних, соціальних і медичних обстежень дітей).

Валеологізація навчально-виховного процесу.

Проведення масових акцій і заходів, пов’язаних із пропагандою здорового способу життя.

Проведення дослідно-експериментальної роботи з розробки моделей Школи сприяння здоров’ю.

Проведення науково-практичних конференцій, семінарів, семінарів-тренінгів з проблем формування навичок здорового способу життя.

Підготовка та видання навчально-методичних матеріалів з досвіду роботи навчального закладу як Школи сприяння здоров’ю.

6. Організація конкурсу-захисту

Конкурс-захист сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю проводиться Міністерством освіти і науки України, Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти.

Конкурс-захист проводиться поетапно: районний (міський), обласний та заключний.

Для проведення конкурсу-захисту на всіх етапах створюються оргкомітети та конкурсні комісії. Їх склад затверджується відповідним органом управління освіти. Оргкомітети та конкурсні комісії вирішують всі питання, пов'язані з організацією та проведенням конкурсу.

Конкурс-захист проводиться у терміни:

районний етап – січень; обласний - лютий-березень, заключний етап – травень – червень.

Журі конкурсу-захисту визначає навчальні заклади і рекомендує їх до складу Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю.

Всеукраїнський етап конкурсу-захисту проводиться в м. Києві у травні - червні 2009 року.

Провести обласні, міські, районні презентації сучасних моделей загальноосвітніх навчальних закладів - Шкіл сприяння здоров'ю, "круглі столи", диспути, збори - зустрічі учнівського самоврядування; забезпечити висвітлення ходу конкурсу - захисту в засобах масової інформації.

7. Вимоги щодо участі у конкурсі-захисті

Для участі у конкурсі-захисті сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю супроводжуючі матеріали надсилаються до 1 травня 2009 року за адресою: 04070, м. Київ-70, вул. П. Сагайдачного, 37, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України.

Перелік супроводжуючих матеріалів

Заявка від відповідного органу управління освітою.

Опис діяльності навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю (до 6 сторінок друкованого тексту) за орієнтовною структурою:

відповідність мети і завдань діяльності навчального закладу сприяння здоров'ю його моделі: коротка творча характеристика педагогічного та учнівського колективів, передбачена новизна їх діяльності;

зміст роботи, наявність дослідно-експериментальної роботи, діагностики, моніторингу стану здоров'я учасників навчально-виховного процесу; участь працівників медичної галузі, науковців, психологів, та інших;

створення банку даних про інноваційні технології щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, превентивного виховання, збереження та зміцнення здоров'я, практичне використання нових досліджень психолого-педагогічної науки тощо;

відгук - характеристику науковців регіональних вищих навчальних закладів та філіалів академічних інститутів Академії педагогічних наук України та Академії медичних наук України;

відгуки педагогічних і учнівських колективів навчальних закладів, органів управління освіти і науки, обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти, райміськметодкабінетів, батьків, вчених, громадських організацій, органів самоврядування населення тощо;

інші матеріали, що характеризують діяльність закладу (статут, концепція, плани та програми, аналітичні та діагностичні матеріали, схеми, паспорти здоров'я, щоденники здоров'я, посібники тощо);

конкурсні роботи надсилаються в двох примірниках, українською мовою, комп’ютерний набір, кегль 14, інтервал 1,5. Обов’язково додається електронна версія у текстовому редакторі Word;

у супроводжуючих документах зазначається повна адреса навчального закладу, контактний телефон, прізвище, ім’я та по-батькові директора навчального закладу повністю;

обов’язково враховується оформлення конкурсних матеріалів.

8. Окремі уточнення для переможців попередніх років

конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу –

Школи сприяння здоров’ю

Навчальним закладам - переможцям попереднього конкурсу для підтвердження їх ефективної діяльності як освітньо-інформаційних центрів Національної мережі шкіл сприяння здоров’ю необхідно представити:

навчальний заклад –супутник, якому вони допомогли організаційно та методично у своєму становленні як Школи сприяння здоров’ю або перехід їх на нову сходинку як Школи сприяння здоров’ю (у поданих матеріалах не допускається повторення інформації, яка висвітлювалась у попередньому конкурсі-захисті);

нові педагогічні напрацювання, які досягнуті педагогічним колективом за останні три роки між конкурсами: розробки експериментальних авторських програм, навчальних посібників, рекомендацій та іншої методичної літератури з проблеми формування навичок здорового способу життя, культури здоров'я; поширення досвіду навчального закладу на всеукраїнських конференціях, семінарах, висвітлення у педагогічній пресі.

УМОВИ

організації та проведення конкурсу - захисту сучасної моделі навчального

закладу - Школи сприяння здоров'ю Старокостянтинівському районі

1. Актуальність

Педагогічні колективи навчальних закладів, які входять до Національної мережі Шкіл сприяння здоров'ю, активно працюють над впровадженням здоров'язберігаючих педагогічних технологій, які підвищують ефективність навчально-виховного процесу, створюють здоровий освітній простір, в якому учні, вчителі, медичні працівники, батьки, займають чітку громадянську позицію щодо виконання Державних та національних програм, Указів Президента України, Постанов Кабінету Міністрів України, спрямовані на утвердження здорового способу життя, профілактики тютюнокуріння, алкоголізму, захворювання на ВІЛ-інфекцію/СНІД та інші небезпечні хвороби, вживання наркотичних речовин серед дітей та учнівської молоді.

Національна мережа Шкіл сприяння здоров'ю, становить близько З тисяч навчальних закладів, обласна мережа - 78 навчальних закладів, тобто майже кожний десятий загальноосвітній навчальний заклад України визначив пріоритетом своєї діяльності збереження і зміцнення здоров'я дитини.

2. Мета

Подальший розвиток обласної мережі шкіл сприяння здоров'ю.

Створення здоров'язберігаючого середовища у навчальних закладах.

Формування методичних прийомів мотивації на здоровий спосіб життя через розвиток всіх аспектів здоров'я: духовність, інтелект, фізичний розвиток, соціальний захист, формування особистості лідера, емоційно здорової людини.

Залучення батьківської громадськості, представників медичної галузі, місцевих органів самоврядування, громадських організацій та об'єднань до проведення превентивних заходів з профілактики негативних проявів у дитячому та молодіжному середовищі, формування культури здоров'я у підростаючого покоління.

3. Завдання конкурсу

3.1. Визначення та підтримка навчальних закладів які обрали  
пріоритетним напрямом у своїй діяльності збереження і зміцнення здоров'я  
своїх учнів і вихованців, формування у них позитивної

мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я.

3.2. Впровадження інноваційних здоров'язберігаючих педагогічних  
технологій навчання і виховання в практику роботи навчальних  
закладів.

Побудова цілісної, педагогічно доцільної системи виховання, створення здорового освітнього середовища в загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах.

Впровадження інноваційних методичних прийомів та відповідної матеріальної бази для забезпечення духовного, інтелектуального, фізичного та соціального розвитку дітей та учнівської молоді.

Поширення та впровадження кращого педагогічного досвіду Шкіл сприяння здоров'ю.

4. Учасники конкурсу-захисту

В конкурсі беруть участь педагогічні колективи загальноосвітніх, дошкільних, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів.

Відбір кандидатів щодо участі у конкурсі-захисті починається з класу, групи навчальних закладів району, міста. Обмежень щодо кількісного складу учасників конкурсу немає.

5. Критерії діяльності навчального закладу як Школи сприяння здоров'ю

Наявність власного проекту Школа сприяння здоров"ю.

Наявність власної концептуальної моделі навчального закладу -Школи сприяння здоров'ю та її науково-методичне обґрунтування.

Науково-методичне забезпечення навчально-виховного процесу загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів у напрямі формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я дітей та учнівської молоді.

Досвід роботи навчального закладу в регіоні як Школи сприяння здоров'ю (створення психологічного мікроклімату між учнями вчителями; сприяння здоров'ю і добробуту учасників навчально-виховного процесу; врахування ролі харчування в школі; співпраця школи, батьків, громадськості).

Наявність соціально важливих справ, цільових програм з різних напрямів просвітницької діяльності щодо пропаганди здорового способу життя.

Наявність системи комплексного моніторингу стану здоров'я учнів (системи динамічного нагляду за станом здоров'я на основі комплексних психологічних, соціальних і медичних обстежень дітей). Валеологізація навчально-виховного процесу.

Проведення масових акцій і заходів, пов'язаних із пропагандою здорового способу життя.

Проведення дослідно-експериментальної роботи з розробки моделей Школи сприяння здоров'ю.

Проведення науково-практичних конференцій, семінарів, семінарів-тренінгів з проблем формування навичок здорового способу життя.

Підготовка та видання навчально-методичних матеріалів з досвіду роботи навчального закладу як Школи сприяння здоров'ю.

6. Організація конкурсу-захисту

Конкурс-захист сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю проводиться Міністерством освіти і науки України, Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти.

Конкурс-захист проводиться поетапно: районний (міський), обласний та заключний.

Для проведення конкурсу-захисту на всіх етапах створюються оргкомітети та конкурсні комісії. їх склад затверджується відповідним органом управління освіти. Оргкомітети та конкурсні комісії вирішують всі питання, пов'язані з організацією та проведенням конкурсу.

Конкурс-захист проводиться у терміни:

районний етап - січень; обласний - лютий-березень, заключний етап -травень - червень.

Журі конкурсу-захисту визначає навчальні заклади і рекомендує їх до складу Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю.

Обласний етап конкурсу-захисту проводиться у лютому.

Всеукраїнський етап конкурсу-захисту проводиться в м. Києві у травні - червні 2009 року.

Провести обласні, міські, районні презентації сучасних моделей загальноосвітніх навчальних закладів - Шкіл сприяння здоров'ю, "круглі столи", диспути, збори - зустрічі учнівського самоврядування; забезпечити висвітлення ходу конкурсу - захисту в засобах масової інформації.

7. Вимоги щодо участі у конкурсі-захисті

Для участі у конкурсі-захисті сучасної моделі навчального закладу -Школи сприяння здоров'ю супроводжуючі матеріали надсилаються до 1 лютого 2009 року в інститут післядипломної педагогічної освіти, кабінет

№135.

Перелік супроводжуючих матеріалів

Заявка від відповідного органу управління освітою.

Опис діяльності навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю (до 6 сторінок друкованого тексту) за орієнтовною структурою:

відповідність мети і завдань діяльності навчального закладу сприяння здоров'ю його моделі: коротка творча характеристика педагогічного та учнівського колективів, передбачена новизна їх діяльності;

зміст роботи, наявність дослідно-експериментальної роботи, діагностики, моніторингу стану здоров'я учасників навчально-виховного процесу; участь працівників медичної галузі, науковців, психологів, та інших;

створення банку даних про інноваційні технології щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, превентивного виховання, збереження та зміцнення здоров'я, практичне використання нових досліджень психолого-педагогічної науки тощо;

відгук - характеристику науковців регіональних вищих навчальних закладів та філіалів академічних інститутів Академії педагогічних наук України та Академії медичних наук України;

відгуки педагогічних і учнівських колективів навчальних закладів, органів управління освіти і науки, обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти, райміськметодкабінетів, батьків, вчених, громадських організацій, органів самоврядування населення тощо;

інші матеріали, що характеризують діяльність закладу (статут, концепція, плани та програми, аналітичні та діагностичні матеріали, схеми, паспорти здоров'я, щоденники здоров'я, посібники тощо);

конкурсні роботи надсилаються в двох примірниках, українською мовою, комп'ютерний набір, кегль 14, інтервал 1,5. Обов'язково додається електронна версія у текстовому редакторі ;

у супроводжуючих документах зазначається повна адреса навчального закладу, контактний телефон, прізвище, ім'я та по-батькові директора навчального закладу повністю;

обов'язково враховується оформлення конкурсних матеріалів.

8. Окремі уточнення для переможців попередніх років

конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу -

Школи сприяння здоров'ю

Навчальним закладам - переможцям попереднього конкурсу для підтвердження їх ефективної діяльності як освітньо-інформаційних центрів Національної та обласної мережі шкіл сприяння здоров'ю необхідно представити:

навчальний заклад —супутник, якому вони допомогли організаційно та методично у своєму становленні як Школи сприяння здоров'ю або перехід їх на нову сходинку як Школи сприяння здоров'ю (у поданих матеріалах не допускається повторення інформації, яка висвітлювалась у попередньому конкурсі-захисті);

нові педагогічні напрацювання, які досягнуті педагогічним колективом за останні три роки між конкурсами: розробки експериментальних авторських програм, навчальних посібників, рекомендацій та іншої методичної літератури з проблеми формування навичок здорового способу життя, культури здоров'я; поширення досвіду навчального закладу на всеукраїнських конференціях, семінарах, висвітлення у педагогічній пресі.

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ № 616/2008

Про проведення у 2009 році в Україні Року молоді

З метою підвищення ролі молоді в розбудові демократичного громадянського суспільства, створення належних умов для інтелектуального, культурного та фізичного розвитку молодих громадян постановляю:

1. Провести у 2009 році в Україні Рік молоді.

2. Кабінету Міністрів України:

1) утворити до 1 жовтня 2008 року організаційний комітет з підготовки та проведення у 2009 році в Україні Року молоді, затвердити персональний склад цього комітету, включивши до нього представників всеукраїнських молодіжних громадських організацій;

2) розробити та затвердити план заходів з підготовки та проведення у 2009 році в Україні Року молоді;

3) посилити координацію роботи міністерств, інших органів виконавчої влади у сфері реалізації державної молодіжної політики, зокрема, щодо:

сприяння вихованню у молодого покоління почуття патріотизму, формування особистості на засадах духовності, моральності, толерантності, забезпечення створення умов для інтелектуального, культурного та фізичного розвитку, реалізації науково-технічного та творчого потенціалу молодих громадян;

активізації роботи із залучення молоді, у тому числі з числа осіб з особливими потребами та обмеженими фізичними можливостями, до участі у громадському та суспільному житті;

підтримки діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій;

сприяння соціальній адаптації, зайнятості та розвитку підприємницької діяльності молоді, вдосконаленню її професійної орієнтації відповідно до потреб ринку праці;

формування у молоді усвідомлення необхідності у здоровому і безпечному способі життя, проведення профілактики негативних проявів у молодіжному середовищі;

надання підтримки молодим сім'ям, спрямованої, зокрема, на поліпшення демографічної ситуації в державі, сприяння молоді у вирішенні житлових проблем;

4) вирішити питання щодо створення міжвідомчої ради з питань формування здорового способу життя дітей та молоді;

5) розробити та внести в установленому порядку на розгляд Верховної Ради України законопроект про гарантоване забезпечення молоді першим робочим місцем;

6) передбачити у проекті Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки комплексні заходи, спрямовані на формування здорового способу життя дітей та молоді;

7) розробити та затвердити концепцію національно-патріотичного виховання молоді;

8) передбачати у проектах закону про Державний бюджет України на 2009 та наступні роки збільшення асигнувань на заходи з реалізації молодіжної політики, підтримки молодіжних і дитячих громадських організацій;

9) вживати заходів щодо залучення молоді до участі у формуванні інформаційного простору, роботи в засобах масової інформації, створення молодіжних теле- та радіопрограм;

10) забезпечити вирішення в установленому порядку питання щодо створення Всеукраїнського центру патріотичного виховання молоді та Будинку молоді України;

11) сприяти здійсненню заходів щодо інтеграції української молоді у світову та європейську молодіжну спільноту, зокрема, шляхом міжнародного молодіжного обміну між містами-побратимами, навчальними закладами, молодіжними громадськими організаціями.

3. Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям:

розробити та здійснити на регіональному рівні заходи з підготовки та проведення у 2009 році в Україні Року молоді, залучивши до участі в них молодіжні громадські організації;

ужити заходів щодо створення центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді відповідно до плану розвитку мережі таких центрів, забезпечення їх кваліфікованими кадрами;

передбачати у проектах бюджету Автономної Республіки Крим, відповідних місцевих бюджетів на 2009 та наступні роки збільшення асигнувань на заходи з реалізації молодіжної політики, підтримки молодіжних і дитячих громадських організацій;

сприяти ефективній діяльності молодіжних центрів праці, центрів патріотичного виховання молоді, центрів ресоціалізації наркозалежної молоді, інших закладів та установ для молоді.

4. Державному комітету телебачення та радіомовлення України забезпечити широке висвітлення у засобах масової інформації заходів з підготовки та проведення у 2009 році в Україні Року молоді.

Президент України Віктор ЮЩЕНКО

3 липня 2008 року

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ № 244/2008

Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні

З метою підвищення ефективності заходів щодо розвитку освіти в Україні, створення умов для забезпечення доступу громадян до якісної освіти постановляю:

Кабінету Міністрів України:

1) розробити та затвердити до 1 травня 2008 року комплексний план дій з розвитку освіти в Україні на 2008 – 2011 роки, передбачивши, зокрема, заходи щодо:

удосконалення системи підготовки педагогічних працівників відповідно до сучасних потреб, підвищення ефективності забезпечення такими працівниками навчальних закладів, у тому числі з навчанням мовами національних меншин;

прискорення інтеграції України у міжнародний освітній простір, забезпечення збалансованої структури підготовки фахівців з вищою освітою відповідно до потреб національної економіки і європейських вимог, завершення реформування мережі вищих навчальних закладів, створення укрупнених регіональних університетів, розширення їх автономії в установленому порядку;

поліпшення виховної роботи з дітьми, учнівською і студентською молодцю, зменшення негативних впливів на них соціального середовища, розроблення відповідної державної цільової програми для розв'язання цих проблем;

будівництва нових загальноосвітніх та інших навчальних закладів, уведення в експлуатацію новобудов таких закладів з високим ступенем готовності;

поліпшення умов навчання для дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та дітей з обмеженими фізичними можливостями, надання їм соціально-педагогічної підтримки для адаптації серед однолітків;

2) вжити заходів щодо підвищення соціального статусу педагогічних працівників, для чого, зокрема:

переглянути у тримісячний строк умови оплати праці працівників освіти, зокрема, опрацювати питання щодо встановлення доплат вчителям української мови та літератури, які працюють у навчальних закладах з навчанням мовами національних меншин;

здійснювати заходи щодо забезпечення в установленому порядку починаючи з 2009 року педагогічних та науково-педагогічних працівників доступним житлом;

забезпечити в повному обсязі виконання заходів щодо підвищення соціального статусу педагогічних та науково-педагогічних працівників, передбачених Указом Президента України від 4 липня 2005 року № 1013 «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні»;

3) забезпечити виділення до 1 травня 2008 року не менше 70 відсотків коштів, передбачених Законом України «Про Державний бюджет України на 2008 рік та про внесення змін до деяких законодавчих актів України» на видання, придбання, зберігання і доставку підручників і посібників для студентів вищих навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів та вихованців дошкільних навчальних закладів;

4) вирішити в установленому порядку питання щодо:

забезпечення до початку нового навчального року видання, придбання у необхідному обсязі та доставки підручників, іншої навчальної літератури для навчальних закладів, зокрема з навчанням мовами національних меншин;

задоволення освітніх та мовних потреб українців, які проживають за межами України, зокрема забезпечення їх підручниками, посібниками та іншими україномовними засобами навчання, здійснення належної координації цієї роботи;

5) вжити вичерпних заходів щодо:

вирішення проблемних питань у запровадженні зовнішнього незалежного оцінювання навчальних досягнень випускників закладів системи загальної середньої освіти, які виявили бажання вступити до вищих навчальних закладів, зокрема вчасного і в повному обсязі фінансування відповідних заходів, організаційного, кадрового та нормативно-правового забезпечення, широкого інформування учнів випускних класів та випускників минулих років, їх батьків і педагогічних працівників про порядок проведення зовнішнього незалежного оцінювання;

забезпечення створення у 2008 році навчально-екзаменаційних центрів Українського центру оцінювання якості освіти та поступового розширення практики тестових форм оцінювання навчальних досягнень учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі навчання;

6) опрацювати у двомісячний строк питання щодо створення у 2008 році системи моніторингу якості освіти та участі України у міжнародних порівняльних дослідженнях якості освіти;

7) вжити з метою розвитку мережі навчальних закладів і поліпшення їх матеріальної бази заходів щодо:

охоплення дошкільною освітою не менше 75 відсотків дітей відповідного віку, посилення наукового і методичного супроводу дошкільної освіти, оновлення її стандартів;

завершення забезпечення у 2008 році в повному обсязі загальноосвітніх навчальних закладів, зокрема у містах обласного та районного значення, сучасними навчальними комп'ютерними комплексами, ліцензійними навчальними програмами, засобами виходу до міжнародної інформаційної мережі Інтернет;

8) опрацювати з метою задоволення освітніх потреб національних меншин, надання їх представникам рівних можливостей у здобутті освіти питання щодо:

запровадження в установленому порядку, починаючи з основної школи, в загальноосвітніх навчальних закладах з навчанням мовами національних меншин проведення факультативних занять та вивчення окремих предметів українською мовою;

здійснення при вивченні української мови в загальноосвітніх навчальних закладах з навчанням мовами національних меншин поділу класів на групи за наявності у них 23 і більше учнів у міських навчальних закладах та 16 і більше учнів у закладах, розташованих у сільській місцевості;

запровадження безоплатного здобуття педагогічними працівниками загальноосвітніх навчальних закладів з навчанням мовами національних меншин другої вищої освіти за спеціальністю «українська мова та література»;

9) передбачити при підготовці проекту закону про внесення змін до Закону України «Про Державний бюджет України на 2008 рік та про внесення змін до деяких законодавчих актів України»:

а) збільшення видатків на:

видання, придбання, зберігання і доставку підручників і посібників для студентів вищих навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів та вихованців дошкільних навчальних закладів – на 120 млн. гривень;

здійснення зовнішнього оцінювання та моніторинг якості освіти Українським центром оцінювання якості освіти та його регіональними підрозділами – на 81,2 млн. гривень;

проведення заходів з неолімпійських видів спорту і масових заходів з фізичної культури – на 50 млн. гривень;

б) збільшення обсягів субвенцій з державного бюджету місцевим бюджетам на:

придбання шкільних автобусів для перевезення дітей, що проживають у сільській місцевості, – на 230 млн. гривень;

комп'ютеризацію та інформатизацію загальноосвітніх навчальних закладів районів – на 290,5 млн. гривень;

в) додаткові видатки на фінансування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку дітей та молоді;

10) опрацювати у тримісячний строк питання щодо вдосконалення порядку фінансування дошкільних і позашкільних навчальних закладів, зокрема шляхом міжбюджетних трансфертів, і внести в установленому порядку відповідні законопроекти на розгляд Верховної Ради України.

2. Міністерству освіти і науки України:

1) вирішити у двомісячний строк питання щодо:

удосконалення механізму конкурсного відбору підручників та іншої навчально-методичної літератури, поліпшення якості їх поліграфічного виконання, забезпечивши раціональне використання виділених для цього державних коштів;

перегляду змісту освіти, навчальних програм і підручників з метою посилення їх українознавчої та морально-етичної спрямованості, відображення сучасних наукових досягнень; залучення в установленому порядку Національної академії наук України, Академії педагогічних наук України до наукової та психолого-педагогічної експертизи навчальних програм і підручників;

2) провести аналіз стану екологічної освіти в навчальних закладах та вжити заходів щодо її удосконалення.

3. Міністерству освіти і науки України, Міністерству внутрішніх справ України, Міністерству України у справах сім'ї, молоді та спорту, Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям вжити вичерпних заходів щодо стовідсоткового охоплення загальною середньою освітою дітей відповідного віку, насамперед безпритульних і бездоглядних дітей.

4. Міністерству освіти і науки України, Міністерству внутрішніх справ України здійснювати скоординовані заходи щодо забезпечення умов конфіденційності при проведенні зовнішнього незалежного оцінювання навчальних досягнень випускників навчальних закладів системи загальної середньої освіти, які виявили бажання вступити до вищих навчальних закладів, функціонального супроводження всіх його етапів, зокрема доставки та зберігання тестових завдань, попередження зловживань та порушень порядку проведення оцінювання під час організації та проведення тестування, безпечного підвезення учасників оцінювання із числа учнів загальноосвітніх навчальних закладів до пунктів тестування.

5. Міністерству освіти і науки України, Київській міській державній адміністрації разом з Академією педагогічних наук України забезпечити вирішення в установленому порядку питання щодо створення на базі однієї із шкіл-інтернатів міста Києва експериментального загальноосвітнього навчального закладу для обдарованих дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

6. Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям:

1) розробити та затвердити до 1 травня 2008 року комплексні заходи щодо створення належних умов для здобуття освіти, передбачивши, зокрема:

відновлення роботи дошкільних навчальних закладів, які тимчасово не працюють;

поліпшення естетичних і забезпечення санітарно-гігієнічних умов перебування учнів і вихованців у дошкільних, загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладах;

проведення ремонту будівель навчальних закладів, у тому числі капітального, запровадження енергозберігаючих технологій, забезпечення належного водопостачання, встановлення сучасних опалювальних систем, модернізацію технологічного обладнання їдалень навчальних закладів;

2) вжити заходів щодо створення належних умов для проведення зовнішнього незалежного оцінювання навчальних досягнень випускників навчальних закладів системи загальної середньої освіти, які виявили бажання вступити до вищих навчальних закладів, забезпечення організованого підвезення учасників оцінювання із числа учнів загальноосвітніх навчальних закладів до пунктів тестування;

3) вивчити з урахуванням прогнозованих демографічних змін ситуацію щодо функціонування навчальних закладів у сільській місцевості та вжити додаткових заходів щодо недопущення їх необгрунтованої ліквідації;

4) забезпечити функціонування у кожному селі, де є діти, щонайменше початкової школи, а також створення у сільській місцевості розгалуженої мережі навчально-виховних комплексів «дошкільний навчальний заклад -загальноосвітній навчальний заклад»;

5) активізувати роботу щодо професійної орієнтації учнівської молоді та створити умови для профільного навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

7. Кабінету Міністрів України надавати щороку до 1 липня та 30 грудня інформацію стосовно виконання передбачених цим Указом заходів.

НАЦІОНАЛЬНА ДОКТРИНА

розвитку фізичної культури і спорту

I. Загальні положення

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту

(далі - Доктрина) - це система концептуальних ідей і поглядів на

роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і

спорту в Україні на період до 2016 року з урахуванням стратегії

розвитку держави та світового досвіду.

Метою Доктрини є орієнтація українського суспільства на

поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і

спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу

Доктрини покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина

держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою і

спортом.

2. Фізична культура як складова загальної культури,

суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є

важливим чинником здорового способу життя, профілактики

захворювань, організації змістовного дозвілля, формування

гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного

гармонійного розвитку людини.

Спорт сприяє досягненню фізичної та духовної досконалості

людини, виявленню резервних можливостей організму, формуванню

патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного

іміджу держави.

3. Держава реалізовує заходи, спрямовані на формування та

дальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Важливим

завданням є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у

повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної

культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні

здоров'я (передусім серед молоді) та у розв'язанні інших важливих

соціально-економічних проблем.

Підлягає вдосконаленню система масового залучення дітей до

початкових занять спортом, відбору найбільш обдарованих

спортсменів та підвищення їхньої майстерності на етапах

багаторічної підготовки, забезпечення належного рівня участі

національних збірних команд у найпрестижніших світових змаганнях

та проведення міжнародних, всеукраїнських спортивних заходів,

створення розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд як для

потреб спорту вищих досягнень, так і для потреб масового спорту.

Необхідно усунути розбалансованість між обсягами підготовки та

реальними потребами у фахівцях з фізичної культури і спорту,

потребує вдосконалення кваліфікація кадрів.

Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних,

громадських, приватних організацій та широких верств населення для

визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури

і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання

системного і програмно-цільового підходів у розробленні та

здійсненні практичних заходів.

II. Мета та завдання розвитку

фізичної культури і спорту

4. Метою розвитку фізичної культури і спорту є:

створення умов для забезпечення оптимальної рухової

активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею

достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості,

сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю,

поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній

реабілітації;

залучення до дитячо-юнацького та резервного спорту

обдарованих осіб, створення умов для максимальної реалізації їхніх

здібностей у спорті вищих досягнень, задоволення видовищних

запитів населення, формування у громадян почуття гордості за свою

країну, підвищення авторитету держави у світовому спортивному

русі.

5. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту

спрямовується на вирішення таких завдань:

формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо

фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника

забезпечення здорового способу життя;

удосконалення форм залучення різних груп населення до

регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;

удосконалення на науково обґрунтованих засадах системи

дитячо-юнацького спорту;

підвищення якості відбору обдарованих осіб до системи

резервного спорту, створення умов для розвитку індивідуальних

здібностей спортсменів на етапах багаторічної підготовки;

удосконалення системи формування та підготовки національних

збірних команд, передусім з олімпійських видів спорту;

переорієнтування системи керівництва сферою фізичної культури

і спорту на забезпечення поєднання зусиль організацій

фізкультурно-спортивної спрямованості;

сприяння поширенню клубної системи у сфері фізичної культури

і спорту;

будівництво за підтримки органів виконавчої влади та органів

місцевого самоврядування сучасних спортивних споруд, належне їх

обладнання та використання;

удосконалення економічних засад у сфері фізичної культури і

спорту, запровадження ефективних моделей її кадрового,

фінансового, матеріально-технічного, наукового, медичного та

інформаційного забезпечення.

III. Фізичне виховання та масовий

спорт (спорт для всіх) у формуванні

здорового способу життя

6. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення

тривалості активного життя, соціального, біологічного та

психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову

активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання

гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків

та зловживання алкоголем.

Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою

процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим

засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної

праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття,

організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським

проявам.

7. Формування та реалізація бажання використовувати рухову

активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі

індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергового

значення набуває формування у громадян переконання у необхідності

регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та

масового спорту. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на

підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення,

наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової

активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті.

8. В основу вітчизняної системи фізичного виховання

покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової

активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової

активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан

функціональних систем організму, фізичної працездатності та

рухових здібностей.

9. Завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є:

розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;

удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;

реформування системи фізичної підготовки та масового спорту

на підприємствах, в установах та організаціях;

підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах

України, інших військових формуваннях та правоохоронних органах;

стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та

реабілітаційних послуг, гарантування їх доступності та якості;

створення умов для залучення до масового спорту інвалідів та

соціально незахищених громадян, членів їхніх сімей;

заохочення розвитку ветеранського руху у сфері фізичної

культури і спорту;

створення умов для розвитку дитячого спорту: охоплення всіх

дітей системою короткочасного навчання основних елементів певних

видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення

схильності до подальших занять;

забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним

вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень. Дітям, які

засвоїли основи окремих видів спорту, слід надавати можливість

використовувати ці навички протягом усього життя для оптимізації

своєї рухової активності, а найбільш обдаровані повинні переходити

в систему дитячо-юнацького і резервного спорту та спорту вищих

досягнень. Громадянам, які в процесі багаторічної підготовки не

досягли достатнього рівня для переходу на наступний етап

спортивного вдосконалення, мають створювати умови для повноцінного

використання їхнього потенціалу у масовому спорті.

IV. Спорт вищих досягнень. Резервний спорт.

Дитячо-юнацький спорт

10. Держава сприяє дальшому розвитку олімпійського,

параолімпійського, дефлімпійського спорту, а також тих видів

спорту, які не входять до програм Олімпійських, Параолімпійських,

Дефлімпійських ігор та професіонального спорту. Основу розвитку

спорту вищих досягнень становить система централізованої

підготовки спортсменів, яка поступово наповнюється сучасними

формами та технологіями. З цією метою здійснюється активне

співробітництво з відповідними організаціями

фізкультурно-спортивної спрямованості, надається підтримка для

забезпечення ефективної навчально-тренувальної та змагальної

діяльності. Водночас вживаються заходи до запобігання розвиткові в

України видів спорту, пов'язаних з антигуманними проявами.

11. Одним з головних напрямів державної політики у сфері

фізичної культури і спорту є розвиток олімпійського,

параолімпійського та дефлімпійського спорту. Держава на основі

принципу пріоритетності здійснює заходи з фінансового, кадрового,

матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного

забезпечення підготовки українських спортсменів до участі в

Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх

студентських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших офіційних

міжнародних змаганнях. Органи виконавчої влади заохочують

діяльність федерацій із зазначених видів спорту в реалізації їх

статутних завдань.

12. Розвиток видів спорту, які не входять до програм

Олімпійських, Параолімпійських та Дефлімпійських ігор,

забезпечується, як правило, зусиллями спортивних федерацій

(асоціацій, спілок, об'єднань тощо), які мають державну підтримку.

13. Держава створює умови для дальшого розвитку

професіонального спорту на комерційних засадах. На законодавчому

рівні регулюються економічні та трудові відносини у

професіональному спорті, розробляються заходи щодо захисту

інтересів спортсменів-професіоналів.

14. Національні збірні команди України формуються за

спортивним принципом з числа спортсменів, які мають високу

міжнародну конкурентоспроможність у відповідних видах спорту.

Підготовка таких спортсменів здійснюється в центрах олімпійської,

параолімпійської та дефлімпійської підготовки, школах вищої

спортивної майстерності з урахуванням особливостей багаторічного

вдосконалення їх спортивної майстерності.

15. Система резервного спорту забезпечує підготовку

спортсменів, які закінчили спортивні школи і мають реальні

можливості для досягнення високих результатів міжнародного рівня

та успішної участі у Всесвітніх студентських іграх. Ця система

об'єднує спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю,

спортивні команди міністерств та інших центральних органів

виконавчої влади, Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва

і Севастополя, а також товариств, федерацій.

16. Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи

всіх типів, що забезпечують відбір обдарованих осіб із системи

дитячого спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, які

мають високий рівень підготовленості, для участі в європейських та

всесвітніх спортивних змаганнях дітей та школярів, а також для

дальшого переходу в систему резервного спорту.

17. Держава забезпечує розвиток, фінансову та

матеріально-технічну підтримку мережі сучасних спортивних споруд з

метою здійснення високоякісного навчально-тренувального процесу і

змагальної діяльності спортсменів, використання спортсменами

необхідного спортивного обладнання та екіпіровки, сприяє

вдосконаленню системи підготовки та підвищення кваліфікації

тренерських кадрів вищого рівня, застосуванню новітніх

педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів, науково

обґрунтованих технологій підвищення ефективності діяльності

спортсменів.

V. Економічна діяльність у сфері

фізичної культури і спорту

18. Економічна діяльність у сфері фізичної культури і спорту

спрямовується на задоволення зростаючих потреб населення у

фізкультурно-спортивних послугах високої якості, сприяє зростанню

ділової активності фізкультурно-спортивних організацій,

гармонізації їх економічних відносин з іншими суб'єктами

господарювання.

19. Майно суб'єктів господарювання у сфері фізичної культури

і спорту формується за рахунок грошових та майнових внесків

засновників, доходів, одержаних від надання

фізкультурно-спортивних послуг та провадження інших видів

господарської діяльності, доходів від цінних паперів, кредитів

банків та інших кредиторів, коштів державного та місцевих

бюджетів, грантів, коштів громадських і благодійних організацій.

20. В Україні закладається тенденція поступового наближення

обсягів видатків на фізичну культуру і спорт, які здійснюються з

державного і місцевих бюджетів, до рівня середніх європейських

показників. Видатки з бюджетів усіх рівнів спрямовуються передусім

на:

забезпечення фізичного виховання на сучасному рівні у

державних і комунальних навчальних закладах;

забезпечення діяльності спортивних шкіл, інших суб'єктів

державного сектору;

підготовку за державним замовленням фахівців у вищих

навчальних закладах за напрямом "Фізична культура і спорт" та

підвищення їх кваліфікації;

проведення фундаментальних та прикладних наукових досліджень

з проблем фізичного виховання і спорту;

створення мережі сучасних спортивних споруд, модернізацію баз

олімпійської, параолімпійської та дефлімпійської підготовки

відповідно до міжнародних стандартів;

забезпечення підготовки та участі збірних команд України в

Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх

студентських іграх та інших міжнародних змаганнях, проведення

спортивних заходів;

соціальну рекламу рухової активності як чинника здорового

способу життя, інформаційно-просвітницьку діяльність;

надання на конкурсних засадах фінансової допомоги

організаціям сфери фізичної культури і спорту для проведення

спортивних заходів, реалізації відповідних програм та проектів;

компенсацію витрат спортивним спорудам за їх пільгове

використання певними групами населення;

міжнародну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

21. З урахуванням світової практики суб'єктам господарської

діяльності у сфері фізичної культури і спорту можуть надаватися в

установленому порядку інвестиційні, податкові, митні та інші

переваги. З метою захисту прав споживачів фізкультурно-спортивних

послуг держава використовує відповідні механізми ліцензування,

сертифікації та стандартизації. Позабюджетне фінансування сфери

фізичної культури і спорту здійснюється за рахунок впровадження

державних спортивних лотерей, заохочення спонсорів тощо. Учасники

професіонального спорту здійснюють економічну діяльність згідно з

вимогами, що визначаються міжнародними спортивними організаціями,

та відповідно до законодавства України.

VI. Забезпечення розвитку

фізичної культури і спорту

22. Кадрова політика у сфері фізичної культури і спорту

базується на використанні науково обґрунтованих підходів до

прогнозування та задоволення реальних потреб суспільства у

відповідних фахівцях (як за кількістю, так і за якістю

підготовки), підвищення рівня захисту їх інтересів, удосконалення

системи морального і матеріального стимулювання, нормування та

оплати праці, посилення особистої відповідальності за кінцевий

результат діяльності. Забезпечення високої професійності таких

фахівців стимулюється шляхом проведення їх періодичної атестації.

Визначальними чинниками у доборі кадрів є фаховий рівень, досвід

роботи та вміння працювати в нових соціально-економічних умовах. У

сфері фізичної культури і спорту систематично оновлюється

нормативна база з питань класифікації професій.

23. Кадрове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту

включає систему безперервної освіти, яка передбачає професійну

орієнтацію, підготовку, підвищення кваліфікації та перепідготовку

кадрів. Держава шляхом стандартизації освіти встановлює

взаємопогоджені вимоги до змісту, обсягу та якості вищої освіти,

що визначаються загальною метою освітньої і професійної підготовки

кадрів для сфери фізичної культури і спорту. Для ефективного

використання фінансових ресурсів та забезпечення

конкурентоспроможності на ринку праці фахівців з фізичної культури

і спорту держава здійснює оптимізацію мережі вищих навчальних

закладів, де проводиться підготовка таких фахівців.

24. У матеріально-технічному забезпеченні сфери фізичної

культури і спорту пріоритети мають надаватися формуванню

розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд з урахуванням

запитів різних соціальних, професійних, демографічних груп

населення, їх інтересів та рівня спортивної підготовленості.

Держава вдосконалює соціальні та будівельні стандарти і нормативи

відповідно до вимог міжнародних спортивних організацій та з метою

забезпечення охорони довкілля, здійснює контроль за їх

додержанням. За рахунок модернізації промисловості внутрішній

ринок наповнюється конкурентоспроможною вітчизняною продукцією

спортивного призначення. Держава створює привабливі економічні

умови для залучення приватних інвестицій у розвиток

матеріально-технічної бази сфери фізичної культури і спорту.

25. Організація наукових досліджень у межах наукової галузі

"Фізичне виховання і спорт" спрямовується на розв'язання

актуальних фундаментальних та прикладних наукових проблем і

впровадження результатів роботи науковців у практику. Держава

сприяє забезпеченню сучасною апаратурою і обладнанням галузевих

наукових установ, у тому числі проблемних лабораторій, які діють

на базі вищих навчальних закладів та організацій

фізкультурно-спортивної спрямованості, створює умови для

формування вітчизняних наукових шкіл, підвищує вимоги до

підготовки і раціонального використання наукових кадрів. У сфері

фізичної культури і спорту широко впроваджуються

інформаційно-комунікаційні технології.

26. Діяльність служби спортивної медицини спрямовується на

вдосконалення методик діагностики, лікування, профілактики травм і

захворювань спортсменів, підвищення ефективності функціонування їх

організму в процесі навчально-тренувальної та змагальної

діяльності, на посилення боротьби із застосуванням допінгу в

спорті. Держава вдосконалює систему підготовки, атестації та

підвищення кваліфікації лікарів із спортивної медицини на основі

поєднання фундаментальних і прикладних медичних знань, теорії та

методики фізичної культури і спорту. Створюються умови для

широкого використання можливостей фізичної реабілітації у медицині

та спорті для всіх. Забезпечується раціональне використання

фахівців з фізичної реабілітації.

27. Держава сприяє формуванню позитивної громадської думки

щодо впливу фізичної культури і спорту на розвиток суспільства в

цілому та кожної людини зокрема. Використовуються інформаційні

технології та відповідний моніторинг для підвищення уваги

громадськості до сфери фізичної культури і спорту, формування

позитивного іміджу фізкультурно-спортивних організацій.

Створюються сприятливі умови для усвідомлення громадськістю

значення і можливостей фізичної культури у розв'язанні

соціально-економічних проблем.

VIII. Очікувані результати

31. Реалізація Доктрини надасть змогу забезпечити перехід до

нової, гуманістичної моделі розвитку фізичної культури і спорту, в

центрі уваги якої - інтереси, потреби та мотиви конкретної людини,

що сприятиме соціальній активності громадян.

Підвищиться доступність, якість та різноманітність форм

оздоровчих, рекреаційних, реабілітаційних та спортивних послуг для

різних соціальних верств населення.

Зросте конкурентоспроможність українського спорту, що

сприятиме утвердженню патріотичних почуттів у громадян та

підвищенню міжнародного авторитету держави.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАКАЗ

м. Київ

№ 65 від 31 січня 2006

Про впровадження пілотного проекту

“Створення соціально-педагогічних

умов для розвитку та виховання

дітей дошкільного віку у сільській

місцевості”

На виконання Закону України „Про дошкільну освіту” та програмного Плану дій між Урядом України та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) на 2006 – 2010 роки з метою реалізації державної політики щодо рівного доступу до якісних освітніх, медичних та соціальних послуг для дітей молодшого віку та їх родин у сільській місцевості

Н А К А З У Ю:

1. Впровадити спільний з ЮНІСЄФ пілотний проект “Створення соціально-педагогічних умов для розвитку та виховання дітей дошкільного віку у сільській місцевості” (короткий опис додається) терміном 2006-2010 роки в Івано-Франківській та Закарпатській областях.

2. Затвердити координаторів та склад робочої групи з впровадження проекту (додається).

3. Робочій групі до 15.02.2006 р. розробити робочі плани реалізації проекту.

4. Встановити, що організаційне керівництво проектом здійснює департамент загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України (Полянський П.Б.), наукове - Інститут проблем виховання Академії педагогічних наук України (Бех І.Д.) – за згодою, фінансову підтримку – Дитячий фонд ООН ( ЮНІСЕФ).

5. Управлінням освіти і науки Івано-Франківської (Болюк З.А.) та Закарпатської (Герцог Ю.В.) обласних державних адміністрацій забезпечити умови та сприяти у впровадженні зазначеного проекту.

6. Робочій групі щорічно до 1 грудня інформувати Міністерство освіти і науки України про хід впровадження проекту.

7. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника Міністра Огнев’юка В.О.

Міністр С.М.Ніколаєнко

Додаток № 1

до наказу МОН від 31.01.06 № 65

Короткий опис

пілотного проекту “Створення соціально-педагогічних умов для розвитку

та виховання дітей дошкільного віку у сільській місцевості”

Основна мета впровадження проекту:

Розроблення та впровадження державної політики щодо створення соціально-педагогічних умов для освіти, розвитку та виховання дітей дошкільного віку в сільській громаді.

Завдання проекту:

Створення альтернативних моделей розвитку дітей дошкільного віку у сільській місцевості.

Забезпечення якісних освітніх, медичних та соціальних послуг для дітей та їх родин, які проживають у сільській місцевості через залучення громади.

Навчання батьків свідомому батьківству.

Забезпечення доступу громади до інформаційно-освітнього простору.

Формування громадської думки щодо набуття дитиною у дошкільні роки необхідних життєвих навиків перед початком шкільного навчання. Посилити потенціал та відповідальність громади за виховання дітей.

Очікувані результати:

Створення сімейного дитячого садка, моделі сімейного центру, консультаційного центру для батьків у сільській місцевості.

Поширення досвіду таких закладів по Україні.

Створення та затвердження відповідного нормативно-правового забезпечення.

Місце реалізації проекту: Івано-Франківська та Закарпатська області.

Період реалізації проекту : 2006 – 2010 роки в три етапи:

І етап – організаційний 2006 – 2007 роки

ІІ етап – експериментально-інформаційний 2007 – 2009 роки

ІІІ етап – аналітично-узагальнюючий і поширення 2009 – 2010 роки.

Партнери проекту: Міністерство освіти і науки, ЮНІСЕФ, Міністерство охорони здоров’я, Державна соціальна служба для дітей, сім’ї та молоді, Івано-Франківська та Закарпатська обласні державні адміністрації, Інститут проблем виховання АПН України.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАКАЗ

м. Київ

№ 458 від 2 серпня 2005р.

Про затвердження Положення

про організацію фізичного виховання

і масового спорту в дошкільних,

загальноосвітніх та професійно-технічних

навчальних закладах України

З метою реалізації Указу Президента України від 28.09.2004 №1148 "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту" та на виконання постанови Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 №1641 "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році"

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України (додається).

2. Ввести в дію Положення про організацію фізичного виховання І. масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України з 1 вересня 2005 року.

3. Даний наказ опублікувати в "Інформаційному збірнику Міністерства освіти і науки України".

4. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника Міністра Огнев'юка В.О.

Міністр С.М. Ніколаєнко

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ МОН України

02.08.2005 № 458

ПОЛОЖЕННЯ

про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних,

загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України

Загальні положення

1.1. Фізичне виховання дітей дошкільних, учнів загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

1.2. Основу системи фізичного виховання дітей та юнацтва складає комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

1.3. Організація і зміст фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах незалежно від типів, форм власності та підпорядкування, регламентуються Законами України "Про дошкільну освіту", "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про професійно-технічну освіту", "Про фізичну культуру і спорт", актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими та іншими актами Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах молоді та спорту щодо фізичного виховання дітей та учнівської молоді. До них належать:

Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 № 347;

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затверджена Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148;

Міжгалузева комплексна програма "Здоров'я нації", затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14;

Базовий компонент дошкільної освіти;

Державні стандарти: початкової загальної освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 16.11.2000 № 1717, базової та повної середньої освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 № 24, професійно-технічної освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 17.08.2002 №1135;

Програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку ("Малятко", "Дитина", "Українське дошкілля");

навчальна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів;

навчальна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів - спортивний профіль - 10 - 12 класи;

навчальна програма з фізичної культури для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

Положення про фізкультурно-спортивні клуби спортивної спілки учнівської молоді України.

1.4. Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням.

1.5. Фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів: обов'язковий (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання» та позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

1.6. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, кліматичні фактори, загартування, заходи з формування здорового способу життя, які сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей та учнівської молоді.

1.7. Сумарний обсяг рухової активності, що здійснюється дитиною у процесі її щоденної життєдіяльності, повинен базуватися на індивідуальних можливостях її та задовольняти біологічну потребу в рухах.

2. Принципи, мета і завдання фізичного виховання

2.1. Система фізичного виховання дітей та учнівської молоді базується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних та нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення.

2.2. Метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

2.3. Досягнення мети забезпечується реалізацією завдань:

- сприяння повноцінному фізичному розвитку і виховання дитини шляхом використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;

- збереження та зміцнення здоров'я дитини, профілактика захворювань;

- формування та реалізація знань і вмінь, життєво необхідних рухових навичок і фізичних якостей для підготовки до майбутньої трудової діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму та розвиток рухових здібностей дитини;

- виховання активної життєвої позиції та морально-вольових якостей;

- формування мотиваційних засад та переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту як важливої складової здорового способу життя;

- формування організаторських навичок;

- ознайомлення з цінностями спорту через заняття в системі масового та дитячо-юнацького спорту.

3. Організація фізичного виховання

3.1. Міністерство освіти і науки України, його структурні підрозділи з питань фізичного виховання та спорту забезпечують організацію та управління роботою з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах усіх типів, незалежно від форм власності здійснює науково-методичне забезпечення цієї роботи в ході навчально-виховного процесу та в позаурочний час.

До його повноважень належить:

- реалізація державної політики галузі фізичного виховання в сфері дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної освіти;

- визначення перспектив розвитку фізичного виховання та спорту в системі дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної освіти;

- розроблення та впровадження Державного стандарту освітньої галузі "Фізичне виховання ";

- організація нормативного, програмного, науково-методичного та інформаційного забезпечення системи дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної освіти щодо фізичного виховання та спорту;

- затвердження типового переліку обов'язкового інвентарю та обладнання;

- контроль за діяльністю органів управління освітою та навчальних закладів системи освіти щодо питань фізичного виховання, спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи;

- координація наукових досліджень з проблем фізичного виховання учнівської молоді.

3.2. Міністерство освіти і науки Автономної Республіки Крим, управління освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій спільно з Кримським Республіканським, обласними, Київським та Севастопольським міськими управліннями з фізичного виховання та спорту здійснюють роботу з питань фізичного виховання та спорту управлінь освіти і науки районних, районних у м. Києві та Севастополі державних адміністрацій.

До їх повноважень належить:

- реалізація державної політики з фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту на регіональному рівні;

- забезпечення виконання актів законодавства щодо фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту;

- забезпечення організації в навчальних закладах роботи з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;

- забезпечення заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді в регіоні;

- контроль за станом навчально-виховного процесу з фізичного виховання та розвитку дитячо-юнацького спорту в закладах освіти;

- розроблення регіональних концепцій, програм з питань розвитку фізичного виховання, дитячо-юнацького спорту та контроль за виконанням цих програм на місцях;

- спільно з органами охорони здоров'я здійснення контролю за охороною здоров'я, проведенням спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів, створенням безпечних умов для здійснення навчально-виховного процесу щодо фізичного виховання;

- координація роботи з організації підвищення кваліфікації фахівців з фізичного виховання: вчителів фізичного виховання, тренерів з видів спорту;

- інструкторів з фізичного виховання;

- формування замовлення на навчально-методичну літературу;

- унесення пропозицій щодо встановлення нормативів бюджетного фінансування на розвиток фізичного виховання і дитячо-юнацького спорту в навчальних закладах і контроль за використанням бюджетних коштів;

- формування і подання в установленому порядку статистичної звітності про стан і розвиток фізичного виховання і спорту в навчальних закладах системи освіти регіону.

3.3. Управління у справах молоді та спорту Автономної Республіки Крим, обласних. Київської і Севастопольської міських державних адміністрацій спільно з органами освіти здійснюють:

- проведення спортивно-масових заходів серед дітей та учнівської молоді;

- координацію діяльності спортивних товариств та відомств щодо надання спортивних споруд для проведення занять та спортивних змагань серед дітей, школярів та учнівської молоді;

- участь у роботі з підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів;

- участь у проведенні організаційно-методичної роботи в ДЮСШ, СДЮШОР, клубах за місцем проживання.

3.4. Керівництво фізичним вихованням, спортивною та фізкультурно-оздоровчою роботою в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах районів Автономної Республіки Крим, областей, м. Києва та Севастополя здійснюють управління (відділи) освіти місцевих державних адміністрацій. До їх повноважень належить:

- організація фізичного виховання дітей та учнівської молоді, розвиток дитячо-юнацького спорту, проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах даної території незалежно від типів, форм власності та підпорядкування;

- контроль за дотриманням вимог базового компоненту дошкільної освіти, Державного стандарту початкової, базової і повної середньої, професійно-технічної освіти щодо фізичного виховання навчальними закладами незалежно від типів, форм власності та підпорядкування;

- забезпечення дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів педагогічними кадрами: інструкторами, вчителями та викладачами фізичного виховання (фізичної культури);

- організація підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання;

- проведення атестації педагогічних кадрів;

- організація методичної роботи серед фахівців фізичного виховання;

- вивчення, узагальнення та впровадження кращого досвіду роботи з фізичного виховання, спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах;

- фінансування навчальної роботи з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

- контроль за наданням пільг дітям пільгових категорій, які займаються у госпрозрахункових спортивних секціях та клубах;

- забезпечення навчальних закладів спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку;

- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до спортивних споруд у навчальних закладах;

- організація роботи спортивно-оздоровчих таборів, таборів відпочинку в канікулярний період;

- формування і подання в установленому порядку статистичної звітності про стан і розвиток фізичного виховання і спорту в навчальних закладах системи освіти даної території;

- щорічний аналіз стану фізичного виховання і спорту в навчальних закладах даної території, розроблення пропозицій з удосконалення цієї роботи, контроль за виконанням прийнятих рішень.

3.5. Керівництво фізичним вихованням у навчальних закладах:

3.5.1. У дошкільному навчальному закладі:

Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у дошкільному навчальному закладі здійснює його керівник. На нього покладається:

- відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі;

- відповідальність за стан здоров'я та фізичного розвитку вихованців;

- створення умов для розвитку задатків, природних здібностей та обдарувань дитини, спрямування її на духовний та фізичний розвиток засобами фізичного виховання;

- створення необхідних умов для проведення занять з фізичного виховання; занять з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, занять секцій та гуртків спортивного спрямування;

- забезпечення умов для виконання вихованцями науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контроль;

- забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання;

- забезпечення участі навчального закладу у Всеукраїнському огляді-конкурсі на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах;

- організація щорічних поглиблених медичних оглядів дітей у встановлені терміни;

- забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку;

- систематичний аналіз стану фізичного розвитку дітей;

- щорічний звіт щодо стану фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальному закладі перед батьками та громадськістю.

Вихователь-методист дошкільного навчального закладу:

- відповідає за виконання програм розвитку, навчання та виховання, якість організації та проведення занять з фізичного виховання, гуртків, секцій фізкультурної спрямованості, занять з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

- здійснює спільно з медичними працівниками медико-педагогічний контроль під час занять з фізичного виховання;

- контролює проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, виконання загартувальних процедур;

- координує діяльність педагогічного колективу щодо формування у вихованців знань та вмінь, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я, звичок здорового способу життя;

- забезпечує підвищення кваліфікації вихователів та інструкторів з фізичної культури;

- відповідає за організацію і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;

- спільно з інструктором з фізичної культури розробляє план фізкультурно-оздоровчих заходів;

- бере участь у роботі з підготовки та проведення моніторингу фізичного розвитку вихованців;

- проводить пропагандистську роботу серед вихованців, їх батьків, вихователів щодо здорового способу життя.

Інструктор з фізкультури:

- несе відповідальність за виконання завдань розділу програми з фізичного виховання;

- спрямовує свою діяльність на формування звичок здорового способу життя; засобів збереження та зміцнення фізичного, психічного та Соціального здоров'я вихованців;

- створює умови для розвитку нахилів, природних здібностей і талантів вихованців;

- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення занять і фізкультурно-оздоровчих заходів;

- систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку вихованців;

- у своїй роботі використовує методики, які відповідають сучасним вимогам теорії і методики фізичного виховання та педагогіки;

- організовує та проводить фізкультурно-оздоровчу роботу з вихованцями;

- організовує і проводить роботу з навчання дітей плаванню;

- підтримує зв'язки з тренерами позашкільних навчальних закладів, батьками вихованців;

- проводить заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

- надає методичну допомогу вихователям щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня;

- контролює технічний стан спортивного інвентарю та обладнання у спортивному залі та на майданчиках.

Вихователь дитячого садка:

- несе відповідальність за виконання завдань розділу програми з фізичного виховання (у разі відсутності інструктора з фізичного виховання);

- забезпечує дотримання рухового режиму;

- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог техніки безпеки у приміщеннях;

- контролює дотримання правильної постави вихованцями впродовж дня;

- надає допомогу інструктору з фізичної культури у проведенні занять;

- проводить рухливі та народні ігри з вихованцями під час прогулянок;

- проводить загартувальні процедури, фізкультурні паузи під час занять;

- сприяє залученню вихованців до занять у гуртках і секціях спортивного спрямування;

- бере участь у підготовці та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів дошкільного навчального закладу;

- проводить пропагандистську роботу серед вихованців, їх батьків щодо здорового способу життя.

3.5.2. У загальноосвітньому навчальному закладі:

Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі здійснює його керівник. На нього покладається:

- відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальному закладі;

- створення умов для реалізації творчого потенціалу школярів, спрямування їх на духовне та фізичне Становлення і самовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту;

- відповідальність та особистий контроль за станом здоров'я і фізичним розвитком учнів;

- створення необхідних умов для проведення уроків фізичного виховання; занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, "годин" рухової активності в групах продовженого дня; "Днів здоров'я і фізичної культури"; позаурочних форм роботи з фізичного виховання (проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, функціонування спортивних клубів, секцій, гуртків);

- забезпечення умов для виконання учнями науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контроль;

- забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання та спорту;

- забезпечення участі навчального закладу у Всеукраїнському огляді-конкурсі на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах;

- керування роботою клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді навчального закладу;

- створення методичного кабінету з фізичного виховання;

- організація щорічних поглиблених медичних оглядів учнів у встановлений термін;

- відповідальність за дотримання правил техніки безпеки під час роботи з учнями та ефективне використання навчально-спортивної бази;

- забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку;

- забезпечення кадрового потенціалу для занять учнів фізичною культурою та спортом;

- щорічний звіт щодо стану фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальному закладі перед батьками та громадськістю;

- формування матеріалів державної статистичної звітності.

Заступник директора з навчально-виховної роботи:

- відповідає за виконання навчальних програм і якість організації та проведення уроків з фізичного виховання, факультативних занять фізкультурно-спортивної спрямованості, занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

- контролює проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;

- координує на основі міжпредметних зв'язків діяльність педагогічного колективу щодо формування в учнів знань, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я, виховання в учнів звичок здорового способу життя;

- забезпечує підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання;

- спрямовує діяльність методичного об'єднання вчителів фізичного виховання навчального закладу.

Заступник директора з виховної роботи:

- відповідає за організацію і проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, позаурочну та позашкільну роботу з фізичного виховання;

- стимулює прагнення школярів до здорового способу життя, зменшення серед них проявів антисоціальних явищ;

- бере участь у роботі шкільного клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

- контролює організацію та проведення "годин" рухової активності в групах продовженого дня;

- спільно з вчителями фізичного виховання розробляє план спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів;

- бере участь у роботі з підготовки та проведення моніторингу фізичного розвитку учнів;

- сприяє розвитку волонтерського руху серед батьків, випускників, вчителів навчального закладу в частині організації позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності учнів;

- підтримує зв'язки з позашкільними навчальними закладами з метою залучення учнів навчального закладу до систематичних занять фізичним вихованням і спортом;

- проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків, вчителів щодо здорового способу життя.

Педагог-організатор:

- спільно з вчителями фізичного виховання організовує і проводить позаурочні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи;

- надає допомогу учнівським колективам в організації фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у класах;

- координує роботу учнівського самоврядування щодо питань фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;

- бере участь у роботі з підготовки та проведення моніторингу фізичного розвитку учнів;

- бере участь у роботі шкільного клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

- проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків, вчителів щодо здорового способу життя.

Голова методичного об'єднання (предметно-методичної комісії) вчителів фізичного виховання:

- подає заступнику директора з навчально-виховної роботи пропозиції щодо розкладу навчальних занять з предмета;

- є членом методичної ради навчального закладу;

- вносить пропозиції до річного плану роботи навчального закладу в частині фізичного виховання;

- розробляє план роботи методичного об'єднання (предметно-методичної комісії) вчителів фізичного виховання на поточний навчальний рік;

- надає допомогу вчителям фізичного виховання у розробленні планових документів;

- координує роботу шкільного клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

- вносить пропозиції до адміністрації навчального закладу щодо поліпшення спортивної бази, забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням;

- координує роботу секцій, гуртків спортивного, фізкультурно-оздоровчого спрямування;

- бере участь в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

Вчитель фізичного виховання:

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета в тих класах, де викладає;

- спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності;

- формування звичок здорового способу життя; засобів збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я: школярів;

- створює умови для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів;

- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;

- систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку учнів у тих класах, де викладає, та подає матеріали голові методичного об'єднання;

- використовує в своїй роботі сучасні методики навчання та виховання;

- організовує та проводить позакласну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями класів, в яких викладає, відповідно до загальношкільного плану;

- здійснює підготовку та участь команд класів, в яких викладає, у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;

- бере участь у роботі шкільного клубу (осередку) Спортивної спілки учнівської молоді;

- здійснює облік учнів, що не вміють плавати та при сприянні адміністрації організовує їх навчання;

- проводить заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (за наказом керівника навчального закладу);

- надає методичну допомогу вчителям початкових класів, вчителям-предметникам, вихователям груп продовженого дня щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;

- проводить роботу з підготовки із числа учнів суддів з видів спорту;

- підтримує зв'язки з батьками та тренерами учнів.

Вчитель, який викладає предмет "Захист Вітчизни"

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з розділу "Фізична підготовка";

- бере участь в організації та проведенні спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів навчального закладу;

- організовує та проводить роботу секцій та гуртків з військово-прикладних видів спорту;

- готує і представляє команду школи на змаганнях різного рівня з військово-прикладних видів спорту;

- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм занять з військово-патріотичного та фізичного виховання.

Вчителі початкових класів та класні керівники:

- дбають про дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;

- забезпечують у навчальних приміщеннях створення умов, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам;

- надають учням знання щодо збереження та зміцнення здоров'я, використовуючи міжпредметні зв'язки;

- контролюють дотримання учнями правильної постави впродовж навчального дня;

- проводять фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;

- організовують учнівські колективи для участі у фізкультурне оздоровчих та спортивних заходах навчального закладу;

- сприяють залученню школярів до занять у спортивних секціях та гуртках фізкультурно-спортивного спрямування;

- підтримують зв'язки із тренерами позашкільних навчальних закладів;

- проводять пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків щодо здорового способу життя;

- залучають батьків до участі в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з колективом учнів класу.

Вчителі (з усіх предметів):

- забезпечують у навчальних приміщеннях створення умов, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам;

- надають учням знання щодо збереження та зміцнення здоров'я, використовуючи міжпредметні зв'язки;

- контролюють дотримання учнями правильної постави впродовж навчального дня;

- проводять фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня.

Вихователі груп продовженого дня:

- забезпечують у навчальних приміщеннях створення умов, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам та вимогам техніки безпеки;

- дбають про дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;

- сприяють формуванню знань і навичок учнів щодо здорового способу життя;

- організовують і проводять щоденні "години" рухової активності (тривалістю 1 год., переважно на свіжому повітрі) з використанням рухливих і народних ігор, естафет тощо;

- контролюють відвідування учнями секцій, гуртків спортивного спрямування.

Учні загальноосвітніх навчальних закладів зобов'язані:

- дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни, дотримуватись правил безпечної поведінки у побуті та під час занять фізичними вправами;

- повсякденно використовувати набуті знання і навички щодо ведення здорового способу життя;

- постійно виконувати обсяг рухової активності відповідно до своїх вікових психофізичних потреб (відвідування уроків фізичного виховання, заняття в гуртках, секціях спортивного спрямування, самостійні заняття, участь у спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах, активний відпочинок тощо);

- використовувати свій творчий потенціал на духовний та фізичний розвиток і самовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту;

- брати участь у спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах навчального закладу;

- дбати про оптимальний рівень здоров'я та особистого фізичного розвитку.

3.5.3. У професійно-технічному навчальному закладі:

Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у професійно-технічному навчальному закладі здійснює його керівник. На нього покладається:

- відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальному закладі;

- створення умов для реалізації творчого потенціалу учнів, спрямування їх на духовний, фізичний розвиток і самовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту;

- сприяти діяльності клубу (осередку) Спортивної спілки учнівської молоді навчального закладу;

- відповідальність за стан здоров'я і фізичний розвиток учнів;

- створення необхідних умов для проведення занять з фізичного виховання; занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, "Днів здоров'я і фізичної культури"; позаурочних форм роботи з фізичного виховання, туризму (проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, функціонування спортивних клубів, секцій, гуртків);

- забезпечення умов для виконання учнями науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контроль;

- забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання;

- забезпечення узгодженої роботи заступників директора з навчально-виховної та навчально-виробничої роботи, керівника фізичного виховання та

- викладача предмета "Захист Вітчизни" щодо організації та проведення фізкультурно-оздоровчої, спортивної та туристичної роботи;

- забезпечення участі навчального закладу у Всеукраїнському огляді-конкурсі на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах;

- створення навчально-методичного кабінету з фізичного виховання;

- організація щорічних поглиблених медичних оглядів учнів у встановлений термін;

- відповідальність за дотриманням безпечних умов під час навчальної та позаурочної діяльності та ефективне використання навчально-спортивної бази;

- забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку;

- створення і забезпечення роботи спортивних секцій за рахунок доходів від виробничої діяльності навчального закладу з педагогічним навантаженням не менше 50 годин на місяць (тренер-викладач організує і проводить навчально-тренувальні заняття та фізкультурно-оздоровчі заходи в першу чергу з учнями, які мешкають у гуртожитках).

- щорічний звіт щодо стану фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальному закладі перед батьками та громадськістю.

Заступник директора з навчально-виробничої роботи:

- спільно з керівником фізичного виховання забезпечує виконання навчального плану та навчальної програми;

- контролює якість знань та стан відвідування учнями занять з фізичного виховання;

- контролює ведення планової та звітної документації процесу фізичного виховання;

- спільно з керівником фізичного виховання та медичним працівником на підставі результатів медичного огляду комплектує навчальні групи для учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи;

- планує і контролює проведення факультативних та додаткових занять з учнями, які мають низький рівень фізичного розвитку;

- координує на основі міжпредметних зв'язків діяльність педагогічного колективу щодо формування в учнів знань, пов'язаних із збереження та зміцненням здоров'я, виховання в учнів звичок здорового способу життя;

- залучає майстрів виробничого навчання і викладачів до організації виробничої гімнастики в навчальних групах на заняттях теоретичного та виробничого навчання;

- забезпечує підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання;

- спрямовує діяльність методичного об'єднання викладачів фізичного виховання навчального закладу.

Заступник директора з навчально-виховної роботи:

- забезпечує дотримання учнями режиму дня;

- контролює проведення з учнями фізкультурно-оздоровчих, спортивних та туристичних заходів у навчальному закладі та гуртожитку, забезпечує активну участь у цій роботі всього педагогічного колективу;

- стимулює прагнення учнів до здорового способу життя, зменшення серед них проявів антисоціальних явищ;

- бере участь у роботі клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

- спільно з керівником фізичного виховання розробляє план спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному закладі та гуртожитку, де мешкають учні;

- бере участь у роботі з підготовки та проведення моніторингу фізичного розвитку учнів;

- сприяє розвитку волонтерського руху серед батьків, випускників, викладачів навчального закладу в частині організації позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності учнів;

- підтримує зв'язки з позашкільними навчальними закладами з метою залучення учнів навчального закладу до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

- проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків, викладачів щодо здорового способу життя;

- координує роботу учнівського самоврядування щодо питань фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Керівник фізичного виховання:

- планує навчальну, фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу в навчальному закладі;

- є членом методичної ради навчального закладу;

- здійснює організаційно-методичне керівництво роботою викладачів, тренерів, контролює підготовку і якість занять, які вони проводять;

- уносить пропозиції до річного плану роботи навчального закладу в частині фізичного виховання;

- організовує роботу факультативних та додаткових занять, гуртків фізкультурно-спортивного спрямування; навчально-тренувальні заняття спортивних секцій, у тому числі спортивних секцій, створених за рахунок доходів від виробничої діяльності навчального закладу;

- організовує спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи з учнями, що мешкають у гуртожитку;

- розробляє план роботи методичного об'єднання (предметно-методичної комісії) викладачів фізичного виховання на поточний навчальний рік;

- надає допомогу викладачам фізичного виховання у розробленні планових документів з предмета "Фізичне виховання";

- координує роботу клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

- спільно з адміністрацією аналізує результати моніторингу фізичного розвитку учнів;

- уносить пропозиції до адміністрації навчального закладу щодо поліпшення спортивної бази, забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням;

- організовує проведення спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів;

- організовує роботу навчально-методичного кабінету фізичного виховання;

- формує і подає для затвердження директору навчального закладу матеріали державної статистичної звітності.

Викладач фізичного виховання:

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета "Фізична культура" у тих групах, де викладає;

- спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності;

- формування звичок здорового способу життя; засобів збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів;

- створює умови для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів;

- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;

- систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку учнів у тих групах, де викладає, та подає матеріали керівнику фізичного виховання;

- у своїй роботі використовує сучасні методики навчання та виховання;

- організовує та проводить позаурочну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями груп, де викладає;

- здійснює підготовку та участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах команд груп, де викладає;

- бере участь у роботі клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

- здійснює облік учнів, що не вміють плавати та при сприянні адміністрації організовує їх навчання;

- підтримує зв'язки з тренерами позашкільних навчальних закладів, батьками учнів;

- проводить заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (за наказом директора навчального закладу);

- проводить роботу з підготовки із числа учнів суддів з видів спорту.

Викладач предмета "Захист Вітчизни":

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з розділу "Фізична підготовка";

- бере участь в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів навчального закладу;

- організовує та проводить роботу секцій та гуртків з військово-прикладних видів спорту;

- готує і представляє команду навчального закладу на змаганнях різного рівня з військово-прикладних видів спорту;

- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм занять з військово-патріотичного та фізичного виховання.

Старший майстер забезпечує:

- контроль за проведенням майстрами виробничого навчання фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, передбачених планом навчально-виховної роботи з учнями під час проведення виробничої практики;

- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм і вимог техніки безпеки під час проведення виробничої гімнастики в умовах навчальних майстерень та інших об'єктів під час виробничої практики.

Майстер виробничого навчання або класний керівник:

- дбає про дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;

- забезпечує у навчальних приміщеннях створення умов, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам;

- сприяє формуванню в учнів знань щодо збереження та зміцнення здоров'я, використовуючи міжпредметні зв'язки;

- контролює дотримання учнями правильної постави;

- контролює виконання учнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;

- організовує учнівський колектив для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах навчального закладу;

- сприяє залученню учнів до занять у спортивних секціях та гуртках фізкультурно-спортивного спрямування;

- підтримує зв'язки із тренерами позашкільних навчальних закладів;

- проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків щодо здорового способу життя.

Вихователь гуртожитку забезпечує:

- дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;

- створення умов у приміщеннях гуртожитку, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам та вимогам техніки безпеки;

- організацію та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у гуртожитку, де проживають учні, відповідно до плану роботи;

- сприяння залученню учнів до занять у спортивних гуртках та секціях;

- контроль за відповідністю спортивного інвентарю та обладнання вимогам техніки безпеки;

- унесення пропозицій до адміністрації навчального закладу щодо забезпечення гуртожитку необхідним спортивним інвентарем та обладнанням, створенням відповідних умов для занять учнів фізичним вихованням і спортом;

- проведення пропагандистської роботи серед учнів щодо здорового способу життя.

Учні професійно-технічних навчальних закладів зобов'язані:

- дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни, правил безпечної поведінки у побуті та під час занять фізичними вправами;

- повсякденно використовувати набуті знання і навички щодо ведення здорового способу життя;

- постійно виконувати обсяг рухової активності відповідно до своїх вікових психофізичних потреб у рухах (відвідування занять з фізичного виховання, заняття в клубах, гуртках та секціях спортивного спрямування, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, активний відпочинок тощо);

- використовувати свій творчий потенціал на духовний, фізичний розвиток і самовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту;

- брати участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах навчального закладу;

- дбати про оптимальний рівень здоров'я та особистої фізичного розвитку.

3.6. Батьки або особи, що їх заміняють, як учасники навчально-виховного процесу з фізичного виховання дітей і учнівської молоді забезпечують:

- формування у дітей навичок дотримання правил особистої та суспільної гігієни;

- створення належних умов і контроль за дотриманням дитиною режиму дня;

- загартування дитини;

- сприяння збереженню та зміцненню здоров'я дитини засобами фізичного виховання та спорту;

- створення умов і постійний контроль за виконанням дитиною щоденного обсягу рухової активності відповідно до її вікових психофізичних потреб у рухах;

- виховання особистим прикладом у дитини звички до систематичних занять фізичними вправами (виконання ранкової гімнастики, заняття у спортивній секції, туристичні походи, лижні прогулянки тощо);

- підтримка постійного зв'язку з вчителем фізичного виховання та тренером дитини;

- участь разом з дитиною у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах навчального закладу;

- нагляд за станом фізичного розвитку;

- забезпечення дитини спортивною формою.

4. Медичний контроль

4.1. Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я дітей та учнівської молоді здійснюють місцеві органи охорони здоров'я відповідно до діючого законодавства України.

4.2. Медичний контроль здійснюється відповідно до діючих вимог з медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей та учнівської молоді.

4.3. Медичний персонал навчального закладу:

- організовує та проводить щорічні медичні огляди;

- готує на підставі результатів медичних оглядів проект наказу про розподіл учнів на медичні групи;

- комплектує спеціальні медичні групи та надає консультаційну допомогу вчителю щодо здійснення навчально-виховного процесу з цією категорією дітей;

- визначає допуск дитини до занять після перенесених хвороб;

- спільно з фахівцями (інструкторами, вчителями, викладачами) контролює навантаження на учнів на уроках (заняттях) з фізичного виховання та спорту;

- проводить бесіди з дітьми про правила особистої та суспільної гігієни, надання першої допомоги;

- контролює відповідність навчальних приміщень санітарно-гігієнічним нормам та вимогам техніки безпеки;

- здійснює медичне обслуговування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів навчального закладу;

- завіряє заявки команд навчального закладу для участі у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;

- проводить просвітницьку роботу серед педагогічного колективу, батьків щодо засад здорового способу життя, виховання здорової дитини.

4.4. Управління освіти і науки місцевих держадміністрацій спільно з органами охорони здоров'я щорічно підбивають підсумки роботи щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, результатів моніторингу їх фізичного розвитку.

5. Громадські фізкультурні об'єднання учнівської молоді

5.1. У загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах створюються громадські фізкультурні об'єднання - клуби (осередки) спортивної спілки учнівської молоді, що забезпечують розвиток масового спорту та фізичного виховання.

5.2. Діяльність клубу відбувається відповідно до статуту.

5.3. Клуби усіх видів і моделей рівноправні. Навчальні заклади можуть

мати декілька клубів різних моделей.

6. Позашкільне фізичне (спортивне) виховання

Позашкільне фізичне (спортивне) виховання дітей та учнівської молоді у позаурочний час поза школою здійснюється позашкільними навчальними закладами: ДЮСШ, СДЮШОР, Будинки дитячої творчості, туристично-краєзнавчі станції та центри туризму, секції, гуртки з різних видів спорту, що працюють відповідно до положень про їх діяльність.

7. Науково-методичне, інформаційне забезпечення

7.1. Наукове забезпечення є суттєвою частиною системи фізичного виховання, базовим елементом її удосконалення, що спрямована на розроблення концепції подальшого розвитку науки в галузі фізичного та спортивного виховання, програми актуальних напрямів наукових досліджень з фізичного та спортивного виховання.

Для підвищення ефективності наукових досліджень фахівці фізичного виховання інститутів Академії педагогічних наук України здійснюють:

- системне планування наукових розробок, досліджень в галузі фізичного і спортивного виховання;

- проведення наукових семінарів, конференцій, конгресів, симпозіумів, «круглих столів» з актуальних питань фізичного і спортивного виховання, розвитку дитячо-юнацького спорту;

- створення комп'ютерних технологій для розроблення індивідуальних програм фізичного спортивного виховання і планів спортивної підготовки;

- упровадження нових форм організації та управління фізичним і спортивним вихованням.

7.2. Процес фізичного і спортивного виховання дітей, учнівської молоді забезпечується підручниками, навчальними посібниками, дидактичними матеріалами, методичними посібниками, пізнавальною і художньою літературою, наочними та технічними засобами навчання, спортивними словниками, енциклопедіями, нормативними і довідковими інформаційними виданнями з питань фізкультурної освіти, фізичного виховання і спортивного тренування.

На підвищення ефективності методичного забезпечення процесу фізичного і спортивного виховання і спортивного тренування спрямовані:

- діяльність фахівців інститутів Академії педагогічних наук України та науково-методичних центрів Міністерства освіти і науки України, методистів обласних і районних установ освіти;

- діяльність системи післядипломної освіти педагогічних працівників;

- розроблення і використання комп'ютерних навчальних програм, комп'ютеризація навчально-методичної літератури;

- вивчення та поширення кращого педагогічного досвіду роботи;

- проведення фахових конкурсів;

- проведення семінарів, науково-практичних конференцій;

- планова курсова підготовка інструкторів, вчителів, викладачів, тренерів та управлінських працівників.

7.3. Інформаційне забезпечення спрямовано на формування громадської думки щодо позитивного впливу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту на розвиток особистості. З цією метою здійснюється:

створення навчальних і науково-популярних радіо та телепередач;

випуск науково-методичних журналів;

використання інформаційних технологій та відповідних моніторингів для підвищення уваги всіх учасників навчально-виховного процесу, громадськості до фізичного та спортивного виховання та дитячо-юнацького спорту.

8. Фінансово-господарське та матеріально-технічне забезпечення

8.1. Фінансово-господарське та матеріально-технічне забезпечення

процесу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту здійснюється відповідно до діючих законодавчих і нормативно-правових документів.

8.2. Фінансування та матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту в навчальних закладах здійснюється його засновником (власником) або вповноваженим ним органом відповідно до порядку, встановленого законодавством.

9. Державний контроль

9.1. Державний контроль за станом фізичного та спортивного виховання, розвитком дитячо-юнацького спорту в навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типу і форми власності здійснюється з метою забезпечення реалізації єдиної державної політики щодо збереження здоров'я, забезпечення оптимальної рухової активності дітей та учнівської молоді у повсякденній діяльності, можливостей фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту як важливої складової здорового способу життя.

9.2. Державний контроль за станом фізичного виховання в навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типу і форми власності згідно з чинним законодавством здійснюють. Міністерство освіти і науки України, інші центральні та місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування та підпорядковані їм органи управління освітою і наукою.

Директор департаменту загальної

середньої та дошкільної освіти П.Б. Полянський

Наказ

№124

30 серпня 2008 року.

Про організацію та проведення заходів

з питань профілактики ВІЛ – інфекції/ Сніду в школі.

На виконання наказу відділу освіти РДА від 01.07.2008 року

№303 – НО «Про організацію та проведення заходів з питань профілактики ВІЛ – інфекції /СНІДу в загальноосвітніх навчальних закладах району» та з метою посилення уваги до організації та проведення профілактики захворювання на ВІЛ – інфекцію / СНІД.

Наказую:

Заходи «Про організацію та проведення профілактики ВІЛ – інфекції /СНІДу в школі» – затвердити.

Доповідну записку МОН України «Інституту Інноваційних технологій і змісту освіти «Про організацію та проведення заходів з питань профілактики ВІЛ – інфекції /СНІДу в закладах освіти України» (№14/18 – 789 від 04.04.2008) взяти до неухильного керівництва та виконання класними керівниками в повсякденній роботі. Доповідну записку опрацювати та обговорити з педагогічним колективом, на засіданні МО класних керівників та учнівського активу.

З метою підвищення рівня інформаційно – освітньої роботи з питань профілактики ВІЛ – інфекції/ СНІДу поглиблено проаналізувати стан справ та причини поширення шкідливих звичок серед дітей та підлітків.

Диференціювати профілактичну роботу з учнями, які мають схильність до порушень правил поведінки, вживають алкогольні напої, наркотики, психотропні речовини, курять та з учнями, які проживають в неблагополучних сім′ях.

Забезпечити створення ефективної системи превентивних заходів щодо поширення ВІЛ – інфекції/ СНІДу серед учнівської молоді.

Директор: /В.Д.Бабак/

Наказ

№185

30 жовтня 2008року.

Про заходи що випливають з листа МОН України від 11.09.2008року № 1/9 – 583

«Про правопорушення, вживання наркотичних та психотропних речовин неповнолітніми,

прояви насильства над дітьми, загострення проблем самогубства серед дітей».

На виконання методичного листа РМК відділу освіти від 28.10.2008 року

№104 «Про правопорушення, вживання наркотичних та психотропних речовин неповнолітніми, прояви насильства над дітьми, загострення проблеми самогубства серед дітей».

Наказую:

Заступнику директора з НВР Ємельянову А.Ю. забезпечити опрацювання листа МОН з педагогічним колективом школи на оперативній нараді 05 листопада 2008 року.

Класним керівникам, практичному психологу Горбач Г.О. передбачити проведення інформаційно – просвітницьких заходів з питань попередження та подолання всіх форм проявів насильства над дітьми.

Організувати системну роботу з дітьми із девіантною та деліквентною поведінкою.

Посилити роботу з сім′ями, які потрапили в скрутні життєві ситуації, розширити просвітницьку, консультативну роботу з батьками.

Директор: /В.Д.Бабак/

Наказ №207

25 листопада 2008року

Про проведення Всесвітнього дня

порозуміння з ВІЛ – позитивними.

На виконання листа управління освіти і науки ОДА №528 – 9/3 від 17.11.2008року «Про проведення 1 грудня 2008 року Всесвітнього дня порозуміння з ВІЛ – позитивними» та відповідного листа відділу освіти РДА №126 від 24.11.2008року

Наказую:

Провести в школі 1 грудня 2008року Всесвітній день порозуміння з

ВІЛ – позитивними. Використати в цей день відеозапис «Правда про

наркотики», розповсюджений громадською організацією «Наркол» і

схвалений для використання у навчально – виховному процесі

науково – методичною радою з питань освіти МОН від 25.06.2008року.

Практичному психологу Горбач Г.О. провести анкетування вхідного

та вихідного діагностування в 7, 9, 11 класах.

Директор: /В.Д.Бабак/

Наказ №212

01 грудня 2008року

Про затвердження заходів

з питань профілактики негативного

впливу наркотиків, психотропних

речовин та прекурсорів у школі

На виконання наказу райво№495 – НО від 22.11.2008року «Про затвердження заходів з питань профілактики негативного впливу наркотиків, психотропних речовин та прекурсорів у ЗНЗ району» та з метою формування навичок здорового способу життя

Наказую:

На нараді при директорові проаналізувати стан справ та причини поширення шкідливих звичок серед дітей і підлітків, з метою піднесення рівня інформаційно – просвітницької роботи щодо негативного впливу наркотиків, психотропних речовин та прекурсорів, формування навичок здорового способу життя.

Практичному психологу Горбач Г.О. розробити заходи з питань інформаційно – просвітницької роботи серед дітей та молоді щодо негативного впливу наркотиків, психотропних речовин та прекурсорів, формування навичок здорового способу життя до 10.12.2008року.

Диференціювати профілактичну роботу з учнями, які мають схильність до порушення правил поведінки, вживають алкогольні напої, наркотики, психотропні речовини, курять та з учнями, які проживають в неблагополучних сім′ях.

Директор: /В.Д.Бабак/

**Розділ 4**

**Досвід роботи школи як школи сприяння здоров’ю**

**Створення психологічного клімату в школі.**

**Провідні напрямки забезпечення психічного здоров'я дітей.**

Бережи одяг доки новий, а здоров'я, доки молодий.

Людське життя неповторне і звичайне, радісне і сумне, сповнене глибоких переживань, солодке, як мед, і гірке, як полин. Кожна людина має народжуватися здоровою, жити в злагоді та любові в сім'ї, родині, державі, підтримувати та оберігати здоров'я рідних і близьких, думати про прийдешнє, бути готовою передати дітям набуті знання, мудрі закони вічного єднання душі і тіла.

Для того, щоб навчитися керувати своїм здоров'ям, слід знати, що таке здоров'я і що саме забезпечує нормальний процес життєдіяльності. Стан здоров'я залежить не тільки від зовнішніх умов, але й від власного ставлення до нього. Зрозуміло, що вироблення такого ставлення - найважливіша умова оздоровлення суспільства. І починати потрібно саме зі школи, оскільки вона - єдина інстанція, через яку проходить усе населення країни.

Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я школярів є дотримання принципів гуманізації освіти. Вони передбачають застосування особистісно зорієнтованих технологій навчання, ставлення до учнів як до рівноправних партнерів у спільній діяльності, виявлення поваги й любові до них, створення сприятливих умов для активності учнів.

У вирішенні цих завдань вагоме місце займає психологічна служба школи, так як одним із завдань її роботи є забезпечення якісного психологічного супроводу навчання школярів і збереження психічного здоров'я дітей.

З цією метою в школі проводиться вивчення індивідуально-типологічних особливостей дітей, які проявляються в темпераменті, характері, здібностях; розвиток їх психічних процесів – пам’яті, мислення, уваги, уяви, сприймання, що допоможе їм краще опановувати навчальний матеріал; вивчається спрямованість особистості, що проявляється в потребах, інтересах, мотивах поведінки. Результати дослідження класні керівники, учителі-предметники використовують у своїй роботі.

У школі уроки проводяться з використанням інноваційних технологій, часто організовуються вечори дозвілля, функціонують різноманітні секції і гуртки, у які діти записуються за інтересами. Класні кабінети пофарбовані кольорами, які сприяють доброму настрою і створюють атмосферу комфортну і затишну (зелений, жовтий, оранжевий). Усі класні кімнати мають багато декоративних кімнатних рослин, що насичують повітря киснем і радують око.

Щоб дитина мала хороше психічне здоров'я, перш за все у неї має бути вироблене позитивне ставлення до самої себе, сприйняття себе, як неповторної індивідуальної особистості, відмінної від інших, яка має свої переваги та свої мінуси. Для вироблення позитивного ставлення учнів до себе в школі проводяться ігри: « Не хочу хвалитися, але я...», «Мені подобається...», «Розкажи мені про себе». Проводячи такі корекційно-розвивальні заняття з учнями, дізнаємося про те, що дітям подобається їхня зовнішність, статура, проте у їхньому характері є такі риси як невпевненість у своїх діях, гордість, заздрість, гарячковість, які вони хотіли б виправити.

Великий вплив на психічне здоров'я дітей має самооцінка. Адекватна самооцінка сприяє позитивному настрою, можливості реально оцінити свої дії і вчинки, здатності помітити свої результати, не викликає роздратованості, негативізму. У тих випадках, коли дитина оцінює себе необ'єктивно її самооцінка може бути неадекватною - завищеною або заниженою. І та, й інша шкідливі й утруднюють життя і розвиток дитини. Дитина із завищеною самооцінкою, перевищуючи свої можливості й особистісні якості може стати зарозумілою, нетерпимою до чужої думки і оцінки.

Дитина із заниженою самооцінкою може стати пасивною, боязкою, емоційно неврівноваженою, безініціативною, що також призводить до внутрішніх конфліктів і розладів.

Для формування адекватної самооцінки в школі проводяться заняття-ігри, на яких учні стараються реально оцінити свої вчинки, помітити позитиви й негативи. Цьому сприяють ігри: « Оціни вчинок» , «Що я хотів би змінити у собі», «Які помилки я собі пробачу», «Я собі подобаюсь».

Для покращення процесу адаптації з учнями проводяться ранкові зустрічі, ігри: «Склади портфель», «Я школяр», «Я іду в бібліотеку», корекційно-розвивальні заняття на попередження дезадаптації.

На запобігання негативним проявам поведінки і шкідливим звичкам спрямована програма «Сприяння просвітницькій роботі «Рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». Ця програма має на меті сприяння розумінню дітьми і молоддю (через просвітницьку роботу) переваг здорового способу життя, формування принципів здорового способу життя, стимулювання до самостійного усвідомленого вибору життєвої позиції, здобуття знань, умінь і навичок здорового життя та відмови від негативної поведінки. Освіта ґрунтується на модульному навчанні. Серед модулів визначені такі:

1. Модуль «Спілкуємось та діємо».

2. Модуль «Твоє життя-твій вибір».

3. Модуль «Прояви турботу та обачливість».

4. Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права».

5. Модуль «Моє майбутнє».

За даною програмою працюють учні 8 класу у кількості 14 дітей. Також на запобігання негативних проявів поведінки і шкідливих звичок у школі проводиться ряд виховних заходів:

\* година спілкування «Крок у безодню», метою якої є викликати негативне ставлення до наркоманії, пропагувати здоровий спосіб життя;

\* година спілкування «СНІД: знати, щоб жити», яка має на меті ознайомити учнів з шляхами захворювання, ознаками і профілактикою СНІДу, формувати знання про СНІД, виховувати потяг до здорового способу життя.

Також було проведено вхідне і вихідне діагностування з учнями 7; 9; 11 класів «Що ми знаємо про СНІД?». Результати проведеної роботи свідчать, що учні знають, що таке ВІЛ-СНІД, розуміють, яку загрозу СНІД становить для людини, знають шляхи, якими передається СНІД і як можна захистити себе. Проте дещо мало обізнані із законодавством України стосовно прав ВІЛ-інфікованих людей.

У школі проводилась зустріч із завідуючою Стецьківським ФАПом, яка більш детальніше познайомила учнів з інформацією щодо ВІЛ-СНІД.

Однією з умов забезпечення збереження і зміцнення психічного здоров'я учня є підвищення психологічної та психодіагностичної компетентності педагогів. З цією метою у школі проводяться ділові ігри з вчителями: «Моя професійна роль», «Контроль та управління», «Модальність», «Обговорення та розв’язання педагогічних ситуацій».

У зв'язку з великим обсягом навчального матеріалу, що передбачений нині шкільними програмами, виникає гостра необхідність дотримання дітьми правил гігієни розумової праці. Цим повинні опікуватися (з метою збереження психічного здоров'я школярів) не тільки педагоги, а й батьки. Дітей слід навчити розумно витрачати свої навчальні ресурси, правильно розподіляти час між роботою й активним відпочинком.

Діяльність навчального закладу щодо покращення харчування школярів

У зв'язку з погіршенням демографічної ситуації в країні і наростаючого зниження рівня здоров'я дітей на фоні екологічних і соціально-економічних негараздів, в державі загострилась проблема збереження здоров'я дітей. У відношенні цього, харчування дітей відіграє провідну роль для їх здоров'я. Харчування ж школярів заслуговує особливої уваги ще й тому, що сучасне навчання в школі потребує високого розумового та фізичного навантаження, супроводжується значними енерговитратами. Оздоровча роль шкільного харчування доповнюється й його великим виховним значенням - літи привчаються до режиму, формується культура харчування та закріплення гігієнічних знань.

Звідси постає завдання перед працівниками школи, батьками домагатися 100 - відсоткового охоплення школярів гарячим харчування. З метою вивчення стану організації харчування школярів не лише на рівні школи, а й сім'ї, а також стану обізнаності учнів із правилами особистої гігієни, адміністрацією щорічно проводиться анкетування всіх учнів у '" школі. Результати останнього опитування, проведеного в кінці 2008 року, свідчать, що в порівнянні з минулими роками дещо поліпшилася ситуація з організацією харчування в школі. Так, якщо в 2007 - 2008 навчальному році на запитання: "Чи харчуєшся ти в шкільній їдальні?" відповідали "Так" -61%, то в 2008році ствердно відповіли 97% учнів.

Зменшилась і кількість дітей, які взагалі не харчуються в школі з 29% до 3%. Залишається на одному рівні відсоток дітей, які приносять у школу бутерброди (6%). Анкетним методом було встановлено, що жодного разу не їдять м'ясо 7% опитаних дітей, рибу - 47%, молокопродукти - 35%, овочі і фрукти - 7%. Також було відмічено, що частина дітей, яким батьки дають гроші на харчування, використовують їх за іншим призначенням, а частина опитаних дітей взагалі не отримують від батьків гроші на харчування. Результати проведеної роботи також показали, що ситуація щодо обізнаності школярів з правилами дотримання особистої гігієни поліпшилась. Результати проведеного дослідження були доведені дирекцією до відома педагогічних працівників та батьків.

Харчування - - неодмінна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів та інших органів, їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. А іще здоров'я залежить від того, як швидко і часто ми їмо, наскільки ретельно пережовуємо їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно знати правила харчування, їсти потрібно 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватись цього правила, то перед їжею з'являється апетит, їжа краще засвоюється.. Обов'язково снідати, перед тим, як іти до школи, їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів. Корисно їсти молочні продукти, м'ясо, рибу, багато овочів і фруктів. Не захоплюватись надмірно солодощами, борошняними виробами, жирною і солоною їжею.

їсти потрібно правильно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання..

Найбільш часто в шкільній їдальні готуються страви, які виготовляються з рослинних складників. А також каші, які становлять більшу частину народної їжі. Вони готуються з гречки, ячменю, вівса, кукурудзи, проса. Готуються також овочеві страви: борщ, капусняк, огірки, часник, цибуля, перець, хрін. І, звичайно, готуються різноманітні страви з картоплі.

М'ясні страви готуються рідко.

Під час вживання їжі вчителі слідкують, щоб діти не відволікалися, не займалися іншою справою. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів. Надмірне вживання їжі призводить до ослаблення організму дітей. Тоді їм не хочеться займатися спортом, бігати, вчитися. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

Важливе значення в харчуванні учнів має збереження вітамінів у продуктах.

Відомо, що під час приготування їжі, особливо при її термічній обробці, втрачається чимало вітамінів, які містяться у продуктах харчування рослинного і тваринного походження. Однак є прості способи їх зберегти. Так, вітаміну С, запас якого необхідно поповнювати щодня, найбільше міститься у петрушці, шипшині, чорній смородині, цитрусових, цибулі, капусті та інших овочах і фруктах, які під час приготування їжі часто піддаються термічній обробці. Нестача вітаміну С спричинює кровоточивість ясен і навіть випадання зубів. Вітаміну К, необхідного для росту людського організму і забезпечення діяльності серця, найбільше є у моркві, молочних продуктах. Вітамін В1 також міститься у продуктах, які людина здебільшого не вживає у сирому вигляді: картоплі, бобових, рисовій крупі, злакових, а також у печінці, серці і нирках тварин. Нестача цього вітаміну спричинює у людини порушення діяльності опорно-рухового апарату.

Вітаміни - корисні для людини.

Слово „вітаміни" походить від латинського слова «віта» — життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму. В організм вітаміни потрапляють з їжею. Отже, потрібно знати в яких продуктах є необхідні вітаміни.

Корисні поради.

Правильне харчування оберігає людину від хвороб, а неправильне спричиняє їх. Є деякі продукти, вживання яких треба обмежити. Це - цукор, жир, сіль. Від надмірного вживання солодощів люди повніють, у них псуються зуби. Жир входить до складу багатьох продуктів, це м'ясо, мар­гарин, сало. Люди, які вживають багато продуктів, що містять жир, частіше хворіють. Необхідно вживати більше овочів і фруктів. М'ясо споживайте

якнайменше. Краще замініть його рибою. Із жирів надавайте перевагу олії. Масло та яєчний жовток споживайте в невеликій кількості. Надлишок солі може стати причиною багатьох захворювань.

Найбільш поширені серцево-судинні захворювання. Послухайте поради для попередження цієї небезпечної хвороби.

Треба мудру голову мати,

Щоб всі хвороби здолати.

Про пости і свята пам'ятати,

Здоров'я своє оберігати.

Той менше хвороб має,

Хто мало м'яса споживає.

А хто в піст ще хоче м'яса,

Болячок у того маса.

"Хто яблука взимку споживає,

Той хвороб цілком не знає.

Гарбуз на зиму запасай

Та кашу з пшоном поїдай.

Олію кукурудзяну із ринку принеси

Для сім'ї на зиму припаси,

Та оселедця не ховай,

Хоч зрідка на стіл подавай.

Перед сном - - запам'ятай,

Не злися й не переїдай.

Чим їжа легша,

Тим сон міцніший.

Про здоров'я своє

Завжди пам'ятай.

Немиті овочі і фрукти

Ніколи не вживай.

Перед їжею завжди треба мити руки. Якщо їжа впала на підлогу, то її не можна їсти, бо вона забруднена. Не можна споживати їжу, коли пройшов термін її вживання. Можна отруїтися. Овочі і фрукти перед вживанням треба мити. Не можна вживати незнайому їжу.

Для хорошого здоров'я недостатньо лише знати правила гігієни, їх потрібно виконувати самим і переконувати інших в їх дотриманні.

**Комплексно-цільові заходи організації і розвитку харчування в Стецьківській ЗОШ І-Ш ступенів.**

Організаційно-аналітична робота, інформаційне забезпечення.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з\п | Основні заходи. | Термін виконання | Відповідальний |
| 1. | Провести засідання при директорові: |  |  |
|  | - організація харчування учнів | Серпень | Директор |
|  | - організація гарячого харчування і його здешевлення | Вересень | Директор |
|  | - дотримання санітарно-гігієнічних норм до організації харчування, режим роботи графік чергування у шкільній їдальні | Вересень | Директор |
|  | - організація дієтичного харчування | Вересень  Жовтень | Директор медсестра |
|  | - про організацію безкоштовного харчування | Вересень | Директор |
|  | - про організацію самообслуговування в їдальні | Січень | Директор |
| 2. | Провести засідання ради школи "Визначення напрямків діяльності роботи батьківського комітету щодо організації харчування школярів". | Вересень | Директор |
| 3. | Видати наказ по школі "Про організацію харчування". | Серпень | Директор |
| 4. | Проведення рейдів-обстежень "Гаряче харчування" батьківською громадськістю. | Постійно | Батьки |
| 5. | Створити комісію з громадського контролю за якістю харчування. | –– | Директор |
| 6. | Здійснення щоденного контролю за роботою їдалень, проведення тематичних перевірок. | Протягом року | Директор, чергові вчителі |
| 7. | Створити шкільний банк даних дітей малозабезпечених і сиріт для безкоштовного харчування. | Постійно | Директор |
| 8. | Затвердити двотижневе меню в санепідемстанції і пройти санітарний мінімум шкільним кухарям. | Вересень | Директор, кухар |
| 9. | Своєчасно подавати заявки на продукти харчування | Серпень-вересень | Директор, кухар |
| 10. | Заслуховувати питання організації харчування на педагогічних радах і нарадах при директору. | За окремим планом | Директор школи, відповідальний за організацію харчування |
| II. Теоретично-методичне забезпечення. | | | |
| 1. | Участь в постійно діючому теоретичному семінарі для кухарів і відповідальних за організацію харчування: | Протягом року | Директор школи |
|  | нормативно-правова база з питань організації харчування: |  |  |
|  | порядок організації харчування школярів; |  |  |
|  | ведення документації шкільним кухарям; |  |  |
|  | алгоритм роботи над технологічними карточками. |  |  |
| 2. | Організація і поширення позитивного досвіду з питань організації харчування | Протягом року | Директор школи, відповідальний за організацію харчування |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.Організація роботи щодо поліпшення матеріально-технічної бази харчоблоків. | | | |
| 1. | Проведення капітальних і поточних ремонтів харчоблоків. | Червень -  Серпень | Директор школи |
| 2. | Заміна застарілого технологічного і холодильного обладнання | Постійно | Директор школи |
| 3. | Перехід на локальні водогони. | Постійно |  |
| 4. | Естетичне оформлення посадкових залів їдалень. | Серпень | Директор школи |
| 5. | Поповнення харчоблоків кухонним і столовим посудом. | Постійно | Директор школи |
| 4.Вихований культури харчування, пропаганди здорового способу життя серед учнів і батьків. | | | |
| 1. | Провести виховні години: | На протязі навчального року | Директор школи, класні керівники |
|  | - режим дня і його значення; |  |  |
|  | - культура прийому їжі; |  |  |
|  | - хліб - усьому голова; |  |  |
|  | - вітаміни - наші друзі. |  |  |
| 2. | Конкурси газет "Про смачну і здорову їжу" |  | Педагог-організатор |
| 3. | Вітамінні ярмарки |  | Педагог-організатор |
| 4. | Анкетування учнів: | Постійно | Психолог |
|  | улюблені страви моя родини; |  |  |
|  | як ти харчуєшся? |  |  |
|  | твоя думка |  |  |
| 5. | Анкетування батьків: |  | Психолог |
|  | харчування в школі; |  |  |
|  | ваші пропозиції, щодо організації харчування в школі. | Постійно |  |
| 6. | Організація проведення бесід з учнями. | Протягом року. | Директор школи |
| 7. | Проведення батьківських зборів. | За окремим планом. | Директор школи |
| 8. | Батьківський лекторій. | Протягом  року. | Директор школи |
| 9. | Проведення позакласних заходів. |  | Директор школи |

**Пам'ятка Поради з підвищення самоповаги**

Пам'ятай про свої добрі (позитивні) якості, замість того щоб запам'ятовувати погані.

У всьому, що ти робиш, намагайся віднайти добре. Привітай себе з цим успіхом.

Постійно згадуй свої успіхи: дуже легко принижувати себе у кожному конкретному випадку.

Роби собі приємність, а на залежність не звертай уваги.

Пробачай собі помилки. Ти можеш ставитися до них суворо, але все ж ти їх припускаєшся. Визнай свою помилку і адекватно (рівноцінно) компенсуй втрати. Не перекладай провину на інших - це ознака безсилля, слабкості. Так само не перегни палку, звинувачуючи в усьому лише себе.

Учись любити своє тіло.

Дій так, ніби ти найкращий, легкий у спілкуванні, надзвичайно розумний, гідний любові та інших радощів буття, і ти будеш таким.

Шукай і приймай допомогу, підтримку й пораду, коли в цьому є потреба.

Стався до себе добре. Твоя самоповага ніколи не зросте, якщо ти не будеш, ставитися до себе як слід. Пам'ятай: той, хто любить себе, виглядає краще, має прекрасне здоров'я і добре ставиться до інших.

Відмовся від переконання, що ти - «безнадійний випадок», «невдаха», якого «ніхто не любить». Коли ж ти так думаєш, то це може справді статися, оскільки ти сам переконуєш у цьому навколишніх.

Учися слухати без оцінок і порівнянь, оскільки це (оцінки і порівняння) ~

перешкоди у взаємостосунках.

Умій сказати «ні». Інколи ти швидко погоджуєшся зробити те, про що тебе прохають, остерігаючись осуду чи гніву з боку інших людей, аби вони оцінювали тебе позитивно.

Відмовляйся від розмов, бажання помститися, скарг, від усіх непотрібних устремлінь, які підривають твою цілісність і особисту силу.

Пам'ятай, що ти — недосконалий - і це цілком нормально. Ти - людина, яка може помилятися і виправляти свої помилки.

Визнай себе таким, яким ти є - унікальним, оригінальним, людяним.

Живи справжнім, і ти матимеш задоволення від життя.

**Шкільна гігієна та санітарія**

Першочергове значення має чистота навчальних приміщень. З цією метою між учнями розподілені обов'язки: учні 5-11 класів визначають графік чергування по школі, відповідальних за санстан у кожній класній кімнаті. Учні 1-6 класів слідкують за чистотою свого робочого місця, озелененням класу; учні 7-11 класів проводять вологе прибирання класів-кабінетів. Інші приміщення прибирають техпрацівники.

Особлива увага приділяється питному режиму. Вода поступає центральним водогоном у школу. її вживають учні для пиття, приготування їжі в шкільній їдальні та миття рук. Вода обеззаражується і повністю відповідає всім санітарно-гігієнічним нормам, вимогам районної санітарно-епідемічної станції.

В школі є два вмивальники, вода для миття рук, електрична сушка.

Туалет надвірний, потребує капітального ремонту. Постійно в ньому проводиться дезинфекція, прибирання техпрацівниками. В туалеті завжди чисто. Починаючи з першого класу учнів ознайомлюють з правилами користування туалетом.

(Результати санітарно-гігієнічного обстеження класів додаються).

**ЇЖА - ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я**

**Година спілкування у 5 класі (Кл. керівник Шевчук В.С.)**

*Мета:* ознайомити учнів з основними вимогами до правильного хар­чування; проаналізувати наслідки недостатнього харчування та ожиріння; ознайомити з компонентами етноздоров'я населення України.

*Обладнання:* пам'ятка про організацію раціонального харчування; ма­люнки із зображенням різних продуктів харчування.

***Хід заняття***

***Учитель.*** Життя — це багатство, яке дається кожному із нас батьками. І, звичайно, хочеться, щоб воно було красивим і щасливим. А це можли­во лише за умови міцного здоров'я. Давайте визначимо основні складники здоров'я.

На столі лежать малюнки, які характеризують здоров'я. Оберіть один із них і поясніть свій вибір.

**Складники здоров'я:**

1. режим дня;
2. свіже повітря;
3. фізична активність;
4. улюблена робота;
5. відпочинок;
6. правильне харчування;
7. відсутність наркотиків, алкоголю і тютюну;
8. особиста гігієна;

9)екологія;

1. медицина.

*Учитель.* Отже, як бачимо, одним зі складників здоров'я є правильне (раціональне) харчування. На сьогоднішній виховній годині ми поговоримо саме про це.

Їжа — життєва необхідність, яка до того ж викликає у людини різно­манітні почуття. Багато причин підштовхують нас до прийому їжі. Ми їмо, щоб утамувати голод, отримати задоволення, відчути радість. Інколи ми їмо в стані стресу. У кожного з нас ще з дитинства виробляється певний стерео­тип харчування. Спробуємо за допомогою запитань анкети визначити свій індивідуальний стереотип харчування.

**Анкета**

1. Що для вас їжа? *(Насолода. Любов. Захист. Традиція. Втамування  
   голоду.)*
2. Що впливає на те, як ви їсте? *(Голод. Реклама. Смак. Традиція. Запах.  
   Ціна продукту. Вплив ровесників. Упаковка.)*
3. Що змушує вас їсти? *(Нудьга. Насолода. Щастя. Задоволення. При­  
   вабливий вигляд. Гнів. Утамування голоду. Розчарування. Приємні запахи.)*

*Учитель.* Із анкети видно, що є багато факторів, які впливають на наше харчування. Деякі з них ви можете контролювати, інші не підкоряються на­шому контролю. Наше завдання — з'ясувати закони харчування і викорис­тати їх у формуванні індивідуального стилю харчової поведінки.

* Яку страву ви любите найбільше?
* Якщо ми будемо вживати тільки те, що ми любимо, чи будемо ми  
  здорові?

*(Відповіді учнів.)*

*Повідомлення учня.* З давніх-давен люди розуміли велике значення харчування для здоров'я. Мудреці древнього світу Гіппократ, Парацельс, Гален та інші присвячували цілі трактати лікувальним властивостям різних видів їжі і розумному її вживанню. Видатний учений сходу Абу Алі Ібн Сина (Авіценна) вважав їжу джерелом здоров'я, сили. І.Мечников вважав, що люди рано старіють і помирають у зв'язку з неправильним харчуван­ням, а людина, яка харчується раціонально, може жити 120—150 років.

*Учитель.* Головна заповідь здоров'я у наш час повинна звуча­ти так:

«**Харчуватися розумно. Виявляти свої помилки в харчуванні й усувати їх!».**

**Помилка 1.** Ми їмо занадто багато. 10% дітей і 30% дорослих мають надмірну вагу.

**Помилка 2.** Ми їмо занадто жирну їжу. Норма для дорослої людини — 80 г жиру на добу.

**Помилка 3.** Ми неправильно обираємо їжу. Неповноцінність їжі — на­слідок нестачі вітамінів, свіжих овочів, фруктів, м'яса, молока, риби. Зате їмо багато хліба, картоплі.

**Помилка 4.** Ми часто п'ємо напої з концентратів, газовану воду тощо.

**Помилка 5.** Ми неправильно їмо, вживаємо їжу нерегулярно, занадто швидко і великими порціями.

**Помилка 6.** Ми їмо багато солодощів.

**Помилка 7.** Ми неправильно готуємо їжу, зловживаємо сіллю, смаженим.

**Помилка 8.** Ми мало знаємо про харчування.

*Учитель.* А зараз спробуємо виконати **практичні завдання**.

**Завдання 1.** Клас ділиться на 4 групи, кожна група отримує аркуш, на якому написана речовина: 1 — білки; 2 — жири; 3 — вуглеводи; 4 — вода і мінеральні солі. Потрібно скласти колаж із запропонованих малюнків-продуктів, у яких є запропоновані речовини. Потім один із учасників кож­ної групи розміщує свою роботу на дошці і захищає її.

***Учитель.*** Але, крім цих речовин, у наш організм повинні надходити ві­таміни, їх близько 30. Пригадайте 4 основних: А, В, С, Д.

**Завдання 2** *(ті ж групи).* Скласти список продуктів, які містять ці ві­таміни, і захистити свої роботи.

***Повідомлення учня.*** Ви знаєте, що всі ми, як правило, переїдаємо. При­рода дала тваринам апетит не як регулятор того, скільки треба їсти, а як батіг, котрий жене у пошуках їжі. Тваринам у природному середовищі їжа дається дуже важко, і інстинкт змушує весь час шукати її.

Досліди засвідчили, що їсти надмірно шкідливо. Щур, якого годують дуже часто, живе 2—2,5 роки, а щур, якого годують у межах необхідного, ходить із незадоволеним виглядом, але живе 4 роки. Взагалі, говорячи про кількість їжі, необхідно обов'язково враховувати енергетичний баланс, тоб­то рівне співвідношення енергії, яка надходить в організм з їжею, та енергії, витраченої в результаті діяльності організму.

***Учитель.*** А що відбувається в організмі від переїдання? Чим шкідливе переїдання? Запишіть відповіді на дошці:

* важкість у шлунку;
* жирові відкладення;
* зашлакованість організму тощо.

**Основні правила харчування**

1. *Добовий асортимент харчових продуктів повинен бути різноманіт­ний, але важливо не переїдати.*
2. *Особливо корисно вживати каші (вівсяну, гречану, пшеничну), якіслужать джерелом рослинних волокон і речовин, що нормалізують роботу кишечника, підшлункової залози, печінки.*
3. *З дитинства слід привчити себе не зловживати солодощами.*
4. *Дуже корисно споживати кисломолочні продукти.*
5. *Їжу слід приймати в один і той самий час, невеликими порціями, не менше трьох разів на день, а при схильності до повноти — 4—6 разів.*
6. *У процесі приготування важливо не переварювати і не пересмажувати їжу.*

**Завдання 3** *(ті ж групи)*

Скласти режим харчування, в якому врахувати час прийняття їжі, кіль­кість прийомів і співвідношення добового режиму (якщо весь раціон — 100%).

Приклад:

|  |  |
| --- | --- |
| Перший сніданок | 20 % — 7.30 |
| Другий сніданок | 10%— 10.30—11.00 |
| Обід | 40%—13.00—14.00 |
| Полудень | 10%—16.00 |
| Вечеря | 20%—18.00—19.00 |

*Учитель.* За тим, як ви їсте, можна сказати, яка ви людина.

**Тест « Хто як їсть?»**

* під час читання — людина надто раціональна, часто робить декілька  
  справ відразу;
* на ходу — завжди поспішає, і тому недисциплінована, погано планує  
  свій час;
* швидко — надає перевагу прискореному темпу життя, намагається  
  негайно покінчити зі всіма справами, щоб почати нові;
* повільно — вважає, що задоволення можна і потрібно отримувати від  
  маленьких радощів;
* за розкладом —дисциплінована людина, звикла берегти свій час.

*Учитель.* А зараз я пропоную вам побути лікарями. Кожна група отри­мує аркуш, на якому записано симптоми хвороби. Спробуйте визначити хворобу (поставивши діагноз), і на звороті призначити лікування, а також поради з профілактики захворювання.

*Приклади:*

1. Слабкість, швидка втомлюваність, запалення ясен. *(Авітаміноз.)*
2. Сильне потовиділення, зниження працездатності, підвищення тиску.  
   *(Ожиріння.)*
3. Збільшення кількості цукру в крові, загальна слабкість організму, по­  
   рушення обміну речовин. *(Цукровий діабет.)*

**Поради тим, хто бажає схуднути:**

**1**. Спалюйте калорії: виконання певних вправ тягне за собою втрату ка­лорій (на 1 кг ваги кал/год):

•сон —0,83;

* виконання домашніх робіт — 1,8—4;
* праця в саду, на городі — 2,5—5,7;
* ходіння по рівній дорозі — 3,2;
* біг — 6;
* катання на лижах — 12;
* гімнастичні вправи — 4,2—4,8;
* їзда на велосипеді — 3,5—9;
* плавання — 3—10.

2. Стежте за своєю вагою. Сигнал про втамування голоду надходить у мозок лише через 10 хв після прийому їжі. А надлишкова вага вкорочує життя в середньому на 7 років.

***Учитель.*** Назвіть українські прислів'я та приказки про процес при­ймання їжі.

*(Відповіді учнів.*

*Повідомлення вчителя «Культура харчування населення України».)*

***Учитель*** *(підсумовує). Ї*жа українців відзначалася біологічною повно­цінністю, тобто мала білки, жири, вуглеводи, багато вітамінів, була достат­ньо калорійною, смачною і привабливою. Обряд прийому їжі об'єднував сім'ю. Українці відзначалися гостинністю і веселим характером.

Ми сьогодні ще раз переконалися, що здоров'я великою мірою залежить від самої людини. Тільки сама людина має регулювати своє харчування. Це допомагає їй зберегти власне здоров'я на довгі роки.

**Дивоскарб (виховна година)**

Мета. Привернути увагу учнів до збереження власного здоров'я як найвищої цінності життя. Виховувати почут­тя відповідальності за власну поведінку. Формувати позитивну мотивацію щодо здорового способу життя.

Обладнання. ширма, магніт, 2 таблиці, касети, «телескоп», лимон, тарілка, ніж, 4 стакани, 2 ложки, маски, 5 зірок, «комета», «літаюча тарілка», повітряні кульки.

(Звучить мелодія з куплету пісні «Спешите у «Дивосвіт»).

1-й ведучий.

Добрий день, шановні діти!

Хочу я вас запросити

У царство Ігор у величне, Незвичайне, фантастичне.

2-й ведучий.

Програму цю музичну, кругу, екологічну,

Місцями комічну побачити спішіть.

У зал чекаємо дужих, до справи небайдужих.

А вхід хоч безкоштовний та вартість є життя!

1-а ведуча. Стривайте, почекайте! Я чую якісь звуки! Сюди щось наближається.

(З'являється «літаюча тарілка» з «інопланетянином», звучить «космічна музика»).

Інопланетяни

SOS! SОS! SОS! З планети Марс!

Трапилась біда у нас.

Зла Хвороба завітала.

Наш безцінний скарб украла.

І без нього тепер, схоже,

Жити далі ми не зможемо.

Клята бабця — ця Хвороба.

Не стала чекати.

На планети на сусідні

Пішла мандрувати.

Може, те, що в нас украла,

На якійсь із них сховала?

Дуже просимо вас, діти,

Скарб наш відшукати.

З вами будемо весь час цей

Ми зв'язок тримати.

(Далі нерозбірливі слова. Звучить музика, «інопланетя­нин» зникає).

2-а ведуча. Як поспішає цей інопланетянин! Навіть не встиг пояснити, про який скарб йдеться мова.

1-а ведуча.

От так справи. Ну й діла!

Що за скарб, ніхто не зна!

Та в біді усім завжди треба допомагати!

Ну, а ми про допомогу будемо Зіркаря прохати. Давайте його погукаємо! Зіркаре!

(З'являється Зіркар).

Зіркар.

Вітаю вас й усіх діток!

Про Марс я чув вже від зірок.

І навіть знаю, друзі, що ця Хвороба зла

Планетам іншим також нещастя принесла.

Тож згоден я допомагати.

Приготувалися, буду починати! (Дивиться у телескоп на ширму, де прикріплені 5 зірок і комета. Наводить на одну з них ліхтарик. Звучить музи­ка). Зіркар.

«Натхненням» ця планета зветься. Не розумію, що там діється.

Хто спить, а хто читає книжку.

Один у школі, другий в ліжку.

Хвороба сплутала режим.

Давайте допоможемо їм!

(На одній із таблиць прикріплені малюнки із зображенням режиму дня. Діти визначають порядок, а вчитель прикріпляє малюнки на іншу таблицю у певному порядку). — Для чого потрібен режим?

(Дівчинка-зіронька перевертає зірки, на яких зображені букви).

2-а ведуча.

Дивіться, зірочка засяяла.

Якусь нам букву показала.

Вона радіє, всіх вітає

І шлях до скарбу відкриває.

Що за загадка, я не знаю.

Дивися далі, наш Зіркарю! (Звучить музика).

Зіркар.

Планету бачу я «Краси».

Чомусь на ній брудні усі.

Панують там страшні хвороби

І ошпарюють скрізь мікроби.

До нас ведуть брудні сліпи.

Тривога, йдуть вони сюди! (Вибігають мікроби. Звучить музика).

1-й мікроб. Хеллоу! Мене звати Мік!

2-й мікроб. А мене — Роб! 1-й мікроб. Ми любимо бруд, сморід. 2-й мікроб. Відгадайте, хто ми? (Співають).

Ми — мікроби, ми — злодії,

Любимо, коли смердить.

Ви пилиночки торкнулись,

А на ній мікроб сидить.

Не помивши руки,

Сіли доїдати свій пиріг.

А ми раз, з усієї сили,

І в живіт вам швидко — скік!

1-й мікроб. Ой, які чудові дітки! Яка громада!

2-й мікроб.

Звертаємося до цієї громади!

Спухайте і дотримуйтеся нашої поради.

Не мотайтеся, любенькі,

І не чистіть зубки.

Хай не знає ваша шкіра

Ні мила, ні губки.

1-й мікроб. Тільки їжте, тільки спіть

І нічого не робіть

Хай з вас виростуть, з неробів,

Створіння схожі на мікробів!

1-а ведуча. Почекайте, не спішіть. Стараєтеся ви дарем­но. На планеті Землі знають зброю проти мікробів — це звичайна гігієна;

2-й мікроб. Не вживайте цього слова. Ми його не любимо. Та й ваші діти не знають, що це таке!

1-й мікроб. Ану скажіть, що означає оте страшне слово?

2-а ведуча. Діти, які правила гігієни ви знаєте? (Мити руки, обличчя і шию кожного ранку і кожного вечора перед сном. Коли миєш руки — потри щіточкою кінчики плаців, аби вичистити бруд з-під нігтів. Мити ноги перед сном кожного дня. Чистити зуби ранком і ввечері. Купатися щотижня. Повернувшись з вулиці, завжди мити руки. Завжди стригти нігті)

Молодці!

1-а ведуча. Діти відгадайте, як звати друзів гігієни?

Зубів багато, а нічого не їсть. (Гребінець)

Поки вона гуляла спинка рожевою стала. (Губка)

Хто завжди правду каже і без слів усе розкаже? (Дзеркало)

Всіх миє, а саме зникає. (Мило)

Кістяна нога, ні вузі щетинка, по тину стрибає, весь бруд проганяє. (Щітка)

Молодці!

Мікроби. Щось нам недобре!

2-а ведуча. А от зараз ми заготовимо води для всіх, щоб бути чистими, і вас, мікроби, скупаємо також.

Гра «Хто швидше перенесе воду?».

По 5-6 дітей у ковзав команді. Хто швидше перенесе воду ложкою з одного стакана в інший?

Хлопчик з агітбригади. Не хворіє той, хто регулярно робить водні процедури! Вода — кращий засіб від темпера­тури! Вмивайтеся, купайтеся, водою обливайтеся. І з ва­шої утроби повтікають асі мікроби!

(Бризкає водою на мікробів, ті охкають, знімають вертій одяг, і перетворюються на добрі бактерії).

1-а бактерія. Поглянь на себе. Ми тепер добрі бактерії.

2-а бактерія. І дійсно, тепер ми будемо допомагати утворювати дріжджі, кисле молоко, яке дуже корисне. Дякуємо вам, діти!

1-а ведуча. Мікроба ми перетворили всі. Дали життя планеті «Красі»,вона усіх нас вітає і другу букву відкри­ває.

Зіркар.

Що за загадка, я не знаю, Планету «Таємницю» шукаю.

(Дивиться у телескоп. Звучить музика).

На ній не стало ні дерев, ні травички, Поселила там Хвороба всі шкідливі звички. Звички ці отут із вами треба нам згадати

І порадити усім, як їх подолати.

2-а ведуча. Які шкідливі звички ви знаєте?

(Наркоманія, тютюнокуріння, алкоголізм, тривалий перегляд телевізора, читання книги лежачи, 1-2- разове харчування).

І якщо від деяких звичок можна легко позбавитися, то такі звички, як наркоманія, тютюнокуріння, алкоголізм важко перебороти. Вам багато вже про це розповідали ваші вчителі. А зараз ми перевіримо, як ви все запам'ята­ли.

Гра «Так чи Ні».

(На «так» плескають у долоні На «ні» хитають головою).

Куріння викликає рак легенів.

Людина, яка не курить, але знаходиться поряд з курцем, у 3 рази більше отруюється, ніж сам курець.

Необдумані вчинки можуть привести до згубної звички вживати наркотики, тютюн, алкоголь.

Куріння «травки» не вважається вживанням наркотику.

Погані звички шкодять здоров'ю.

Тільки дорослі можуть заразитися ВІЛ - інфекцією.

Займатися спортом необхідно для здоров'я.

1-а ведуча. Зараз ми останнє твердження перевіримо. Підніміть руку, хто з вас займається спортом? Хто не зай­мається?

(Вибирає по 1 учню з кожної групи).

Гра «Хто швидше надме кульку».

1-а ведуча. Ось ми і побачили, що займатися спортом необхідно.

2-а ведуча. Прийшов час, коли ви зможете вибрати собі для заняття один із видів спорту, тільки треба його відга­дати. Отже ми зараз цим і займемося.

Гра «Пантоміма».

(Зал ділять на дві половини. Вибирають командирів, да­ють кожному листочок із завданням показати декілька видів спорту. Діти кожної команди повинні правильно відга­дати, що показує їхній командир. Яка команда більше відга­дає, та і перемогла).

— Що потрібно робити, щоб вберегтися від шкідливих  
звичок?

(Рішуче відмовитися від вживання наркотиків\* алкоголю, тютюнокуріння, вести здоровий спосіб життя» займатися спортом).

— Наші добрі бактерії дарують вам цей завзятий танок,  
демонструючи свій протест проти куріння. Краще танцю­  
вати, ніж курити!

1-а ведуча. Ми згадали про фізкультуру. Я хочу подиви­тися, чи зможете ви зробити цю цікаву і корисну вправу. Лівою рукою доторкнутися правого вуха, а правою — кінчика носа і навпаки. Якщо ви зробите так швидко 5 разів підряд, то можете бути впевнені, цю у вас добре роз­винена координація рухів. Молодці. Дякую. (Звучить музика).

2-а ведуча. Ось планета «Таємниця» відомою стала. І швиденько 3-ю букву дітям показала. (Звучить музика).

Зіркар. Он планета «Радощів». Тільки там давно уже ніхто не радіє.

Там Хвороби злії чари на мешканців діють.

І живуть вони усі немічні та хилі.

Завжди в них грипи, кашлі, чихи!

Ні пісень, ні танців жителі не знають.

З вечора до ранку зойки тут лунають.

1-а ведуча. Так ми можемо їм допомогти. Допоможемо? (Звучить сигнал швидкої допомоги. З'являється Айболить).

Айболить. Добрий день!

Бачу, у вас зібралося гостей багато. Тож хочу я з вами у ігри пограти І перевірити, чи ви самі не хворі. Всі дихайте... Не дихайте...

Все в порядку, спочивайте... Дружно руки підіймайте... Все прекрасно, опускайте... Нахиліться, розігніться, Станьте прямо, усміхніться.

(Міряє учням температуру величезним термометром).

Так, я медоглядом задоволений, бо ніхто з дітей не хворий. Всі веселі і здорові. Дозволяю тепер і інопланетянам допомогти. Для цього пограємо у гру «Пізнайко». (Звучить музика).

— Ходить Пізнайко рядами,

Передає скриньку вами.

У кого скринька перебуває,

Той лікарську рослину називає.

Айболить. Скажи мені, Зіркаре, яка рослина лікує 99 хвороб: кульбаба, подорожник, деревій?

(Зіркар просить підказувати зал, іноді відповідає правильно).

— Назви ягоди — символи краси і здоров'я. Смороди­на, малина, калина?

- Яка дуже гірка трава популярна у медицині? Спо­риш, чебрець, полин?

Молодець! Чи зможеш повторити з нами таку скоромовку? Нема у мене грипу і ангіни, бо я вживаю вітаміни.

Зіркар. Діти, де ви їх берете? У чому містяться вітаміни?

Айболить. Дуже багато вітамінів у лимоні. Восени найбільший ризик застудитися. Якщо ви будете вживати ли­мон, ваш організм насититься вітамінами, зміцніє. Тому завжди пийте чай з лимоном.

Чи знайдуться серед вас сміливці, які при слові «лимон» навіть не скривляться? Прошу вийти 4 учнів.

Конкурс «Хто швидше з'їсть 4-у частину лимона».

Айболить. Молодці! Ваш ор­ганізм отримав вітамін С, який запобігає простудним захворюванням.

Дозвольте вас запитати, чи знаєте ви про ліки від усіх хвороб? (Сміх). Зараз ми будемо лікуватися. Мені по­трібно 4 асистенти.

(Дітям даються завдання показати мімікою: розгніваного порося, стривоженого кота, похмурою орла, збентеженого кролика. Зал повинен відгадати).

Поки асистенти готуються, ми згадаємо прислів'я про здоров'я. Я починаю, а ви продовжуйте.

Здоровся всьому... (голова).

В здоровому тілі... (здоровий дух),

Бережи одяг поки новий, а здоров'я ... (поки молодий). Чиста вода для хвороби ... (біда).

(Демонстрація завдань). Молодці! До побачення!

2-а ведуча.

Знову зірка нас вітає, Нову букву відкриває. (Звучить музика).

Зіркар.

На «Зеленую» планету я дивлюся.

І чомусь мені так лячно, я боюся.

Плачуть тут тварини, куші, дерева, квіти,

Порятунку просять у вас, діти.

Бо коли є негаразд в природі,

Про здоров'я всім і говорити годі!

Ви, будь ласка, їм допоможіть.

Як поводитись в природі зараз розкажіть.

Я починаю, а ви продовжуйте.

Не ламай (гілки дерев та кущів).

Не зривай (квіти).

Не лови (метеликів тощо).

Не знищуй (жаб, змій, гнізда).

Не топчи (траву).

Не кричи (у лісі, парку).

Охороняйте і дбайте про (природу).

1-а ведуча. Досі добре ви справлялися з усіма завдання­ми, то цікаво знати, які ви знавці природи. Зараз ми по­граємо у гру «Хто як рухається».

(Домовляються про рухи. Показати, як тварини лазять по деревах, бігають по землі, плавають, літають, повза­ють. Називають тварин: білка, куниця, заєць, козуля, лиси­ця, вовк, видра, дельфін, летюча мини, ластівка, страус).

2-а ведуча. Тепер спробуйте відгадати.

Що це за комаха: самої не видно, а пісню чути? (Комар)

Хто на собі хатку носить? (Равлик)

Для кого гриби мухомори улюблені ласощі? (Для лося) Які птахи відлітають раніше за всіх? (Зозулі, іволги, ео­лові, ластівки, стрижі)

Що таке «Червона книга»? Молодці!

Зіркар. Нам остання зірка букву підказала. Дивіться! Всі букви докупи зібралися. Де шукати скарб, ви ще не здогадалися.

(Склали з букв слово КОМЕТА. Знайшли скарб — слово ЗДОРОВЯ, прикріплене до ширми).

1-а ведуча. Який скарб шукають марсіани?

— Що таке здоров'я?

— Що сприяє здоров'ю людини? (На ватмані читають). 1. Здоровий спосіб життя.

Дотримання режиму.

Раціональне харчування.

Спорт.

Загартовування.

Збереження навколишнього середовища.

ПІСНЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

Слова і музика Л.А. Бабенко

Щоб ступати твердо по земних просторах,

Перетнути бурні ріки і моря,

Подолати вершини на високих горах, Треба, щоб людина здоровою була.

Приспів:

Бо здоров я найцінніше.

І воно потрібне всім.

Бо без нього ти ніде не помандруєш,

І без нього навіть каші не зготуєш,

А тим паче не збудуєш дім!

Якщо хочеш сильним і здоровим бути,

Фізкультуру в друзі взяти не забудь.

У житті своєму мчись за руку з спортом, І тоді хвороби вас не доженуть!

Приспів.

**Я обираю раціональне харчування, як основу здорового способу життя**

**Виховний захід для 8 класу**

**Класний керівник:** Гайдученко І.В.

Тема: Я обираю раціональне харчування, як основу здорового способу життя.

Мета: ознайомити учнів із поняттям „раціональне харчування" та його різновидами;

- обгрунтувати необхідність раціонального харчування для людини взагалі та в період росту та формування організму;

- виховувати свідомий підхід до вибору продуктів та способів харчування;

Виховний захід проводиться у формі судового засідання, де учні класу виконують роль присяжних, що присуджують звання найраціональнішого одному з запропонованих способів харчування.

Хід заняття 1.Мотиваційний момент .Бесіда

Сьогодні кожна свідома людина обирає здоровий спосіб життя. Але чому так важливо вести саме здоровий спосіб життя?

Цього вимагає відповідальне ставлення до свого організму;

Цього вимагає почуття відповідальності перед батьками, які  
дбають про вас і піклуються про ваше здоров4я;

Цього вимагає почуття відповідальності перед країною, яка  
інвестує кошти у вас, як у своє майбутнє, забезпечує вашу  
безоплатну медицину, освіту.

Чи погоджуєтесь ви, що ведучи здоровий спосіб життя, ви виявляєте свою свідому життєву позицію, а ведучи шкідливий спосіб життя, дозволяєте задуматись про свою недостатню обізнаність психічну незрілість, або залежність від думки інших

людей?

Щоб відповісти на це питання з повною упевненість, слід чітко визначити фактори, що формують твою позицію та роблять твій спосіб життя здоровим. Назвімо ознаки поведінки людини, що обирає здоровий спосіб життя:

- свідома відмова від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, слабоалкогольних та енергетичних напоїв, наркотичних, психотропних речовин)

- заняття спортом;

- раціональне харчування.

2.Оголошення теми та завдань заняття

Пропоную сьогодні звернути особливу увагу на питання раціонального харчування, оскільки саме воно забезпечує наш повноцінний розвиток та функціонування всіх органів та систем, від правильності харчування залежить не тільки фізичний але й психічний стан нашого організму.

З. Робота в групах

Для початку розділимось на групи, кожна з яких отримає завдання представити один із видів харчування, що претендує на звання найбільш раціонального. Для підготовки кожна група отримає матеріал.

і група - універсальний тип харчування, що передбачає уникання продуктів, шкідливих для здоров’я.

Група - вегетаріанетво, що дозволяє вживати молоко, яйця.

група-спосіб харчування, що не дозволяє вживати тільки м’ясо.

5 група- експертна, група, що виноситиме вирок.

Кожна з з груп делегує і учня, що представлятиме їх точку зору.

4. Слухання.

Представники кожної групи намагаються переконати решту в тому, що саме їх спосіб є найбільш раціональним, користуючись отриманою інформацією та доступними засобами. Виступ кожного не повинен займати більше 5 хвилин.

5.Таємне голосування

Експерти шляхом таємного голосування обирають найраціональніший тип харчування.

6. Підсумки.

**Додаток**

Правильне харчування оберігає людину від хвороб. А неправильне — спричиняє їх. Ви вже дізналися про корисні страви, які потрібно вживати, щоб не стати неповороткими, хворими, щоб добре думалось і працювалось. Але є деякі продукти, вживання яких треба обмежити. Це — цукор, жир, сіль. Від надмірного вживання солодощів люди повніють, у них псуються зуби. Жир входить до складу багатьох продуктів — це м'ясо, маргарин, сало. Люди, які вживають багато продуктів, що містять жир, частіше хворіють. Необхідно вживати більше овочів і фруктів. М'ясо краще замінити рибою. Із жирів надавайте перевагу олії. Масло та яєчний жовток споживайте в невеликій кількості. Надлишок солі може стати причиною багатьох захворювань. Найбільш поширені серцево-судинні захворювання.

Національна їжа українців

Найбільш поширеними стравами в Україні були ті, в які входили рослинні складники. Каші становили більшу частину народної їжі. Вони готу

валися з гречки, ячменю, вівса, кукурудзи, проса.

Найбільш улюблені — овочеві страви: борщ, капусняк, печений гарбуз, огірки, часник,

цибуля, перець, хрін.

Наші предки готували різноманітні страви з картоплі: деруни, кльоцки, оладки. М'ясні страви були рідкістю. Споживали лише багато сала.

Страви з птиці готували лише в неділю. Яйця споживали на свята.

Молочні страви вживали частіше.

Ці традиційні страви давали силу орачам і пастухам.

Українці в давнину чистили свій організм шляхом постування. Перед великими

святами завжди є піст. Постили також у середу та п'ятницю щотижня. У ці дні люди не вживали м'ясної і молочної їжі.

Вітаміни — корисні для людини

Слово "вітаміни" походить від латинського слова "віта" - життя. Назва ця не випадкова.

Якщо вітамінів не вистачає:, людним важко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячої о організму. В організм вітаміни потрапляють з їжею. Отже, потрібно шати, в яких продуктах є необхідні вітаміни.

Вітамін А. сприяє росту, допомагає нормальному зору. Його багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жирі.

Вітамін В. дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міститься в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

Вітамін С. запобігає простуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багата ним капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимони, настій хвої, чорна смородина.

Вітамін Д. зміцнює кістки, запобігає рахітові. Живе в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

Вітамін Р зміцнює стінки найтонших судин-капілярів, міститься у червоному солодкому перці та лимонах

Фолієва кислота міститься у дріжджах, печінці, зелоних листках рослин. При відсутності її можна захворіти на «харчове недокрів'я»

Вегетаріанство- утримання від споживання продуктів тваринного походження.

Вегетаріанці живуть за принципом « я нікого не їм».

Лактовегетаріанство - вегетаріанство, що дозволяє вживання молочних продуктів. Оволактовегетаріанство - вегетаріанство, що дозволяє вживання молочних продуктів та яєць.

Прихильниками вегетаріанства були Піфагор, Епікур, Плутарх, Сенека, Вольтер, Руссо, Адам Сміт, Байрон, Бернард Шоу, Лев Толстой.

Противники вегетаріанства вважають, що вегетаріанська дієта не забезпечує організм необхідними білками та іншими необхідними активними речовинами, в тому числі й жирними кислотами.

**Батьківські збори:**

**"ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СІМ'Ї ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ"**

Шановні батьки! В юності я захоплювався(-лась) читанням художньої літератури. І образи, які схвилювали до глибини душі, збереглися в пам'яті й досі. Один з них — трагічний образ матері, старої, висохлої, в чорному вбранні, яка двигає на плечах важке каміння, виносячи його на круту гору. Незнайомим людям ця Сізіфова праця здається дуже дивною. А знайомі перестали дивуватися, бо знають причину. Так ця жінка покутує свій великий гріх: вона народила і виростила сина, який у час війни із загарбниками став зрадником свого народу. Важко сказати, які фактори головним чином вплинули на формування іуди. Продав він Батьківщину за ЗО срібняків під страхом, рятуючи шкуру. Тепер мати відчуває вину перед Богом і людьми, бо не виконала свого найголовнішого обов'язку, її син з молоком матері мав би увібрати в себе всеперемагаючу любов до Вітчизни. На жаль, мати усвідомила це надто пізно, коли сталося непоправне. А кожні мати і батько мають усвідомити цей обов'язок. І не забувати про нього ні на мить. Про високу місію батьківства і материнства ми говоримо підчас кожної нашої зустрічі. Сьогодні йтиметься про нашу відповідальність за здоров'я дітей. Що таке здоров'я? Це не тільки відсутність хвороб і наявність фізичної сили. Це і здоров'я духовне, і моральне.

Найперше поговоримо про здоров'я тіла. Без нього, як ви розумієте, неможливе щастя людини. "Здоров'я — це скарб", — сказав Монтень. А давайте відкриємо скарбничку народної мудрості, що ж думає про здоров'я наш народ.

—Щоб працювати, треба силу мати.

—У здоровому тілі здоровий дух.

—Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє.

—Гіркий тому вік, кому треба лік. Таких перлин багато, кожен з вас міг би пригадати ще і ще. І кожному зрозуміло, яка глибока правда захована в них.

Здоров'я нації — головний пріоритет держави. Здоров'я молодого покоління — один з найголовніших пріоритетів системи освіти. Здоров'я дітей — найбільша турбота і найсокровенніша мрія батьків. Чому ж ми, на жаль, не можемо похвалитися здоров'ям нації?

Людство вступило у XXI століття. Досягнувши величезних успіхів у науці, техніці, мистецтві, на жаль, воно не стало щасливішим і здоровішим. Усе ж робиться в ім'я людини, щоб полегшити її працю, забезпечити комфортні умови життя. А це призводить до стрімкого науково-технічного розвитку, наслідком якого є збільшення чинників, небезпечних та шкідливих для здоров'я людини. Науково-технічного поступу вперед не зупинити. Це однозначно. Як же людині зберегти і зміцнити своє здоров'я? Наведу деякі досить-таки невеселі статистичні дані.

У світі зросли хвороби цивілізації: серцево-судинні, нервово-психологічні, онкологічні, обмінно-дистрофічні, алергічні, різко збільшилася кількість хворих на

СНІД, туберкульоз та наркоманію. В останні роки в Україні помітно зросла захворюваність на СНІД (= 1 % дорослого населення).

СНІД — тяжке, смертоносне захворювання, яке називають чумою XX століття. Ліків і ефективних методів лікування поки що немає. Людина, заразившись ВІЛ (вірусом імунодефіциту людини), стає беззахисною серед інших захворювань. Єдиною зброєю проти СНІДу є знання про захворювання і правила профілактики проти нього. Поду­маймо, де найімовірніше людина може заразитися? Перш за все у так званих групах ризику (наркомани, проститутки, алкоголіки тощо). Подумаймо, що приводить молодих людей у такі групи?

У наш час вживання спиртного і паління стало патологічною необхідністю, атрибутом проведення дозвілля, поширюється спектр мотивів пияцтва. Вживання алкоголю і тютюну для багатьох стало майже сенсом життя. Найгостріша проблема сьогодення — наркотизація неповнолітніх. Наркоманія має чітку ієрархічну структуру. Передусім — це вживання першого наркотика — тютюну. Серед його споживачів 6—8 % — діти молодших класів. Курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників, близько 60 % випускників шкіл. Наступний наркотик — алкоголь. Чверть восьмикласників уже мають чітку орієнтацію на алкогольні напої. Серед випускників таких уже половина. У великих містах третина підлітків піддаються ранній алкоголізації.

За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась. У 2001 році становила 107,1 тис, з яких 68 % — молодь віком до ЗО років, 5,4 тис. неповнолітніх, що створює безпосередню загрозу геноциду нації. Згідно з інформацією МВС України протягом 2001 року до кримінальної відповідальності за незаконні дії з наркотиками притягувалось 976 неповнолітніх (із 18, 2 тис. осіб до 29 р.), серед них 117 — це учні шкіл, 280 — ПТУ, 330 — студенти вузів. Та досить статистики. Хіба що звернемо увагу ще на деякі цифри. І хай це буде інформацією для дальших наших роздумів. Наше здоров'я залежить від:

спадковості — на 20%,

рівня медицини — на 10 %,

екології — на 20%,

способу життя -— на 50 %. Скажіть, який із цих чинників залежить від кожного з нас? Спосіб життя. І пов'язаний цей чинник передусім із сім'єю. Саме сім'я, її глава і Берегиня — батько і мати — планують, забезпечують і контролюють те, без чого немає життя, а саме: їжу і напої, працю і відпочинок, сон, дах над головою, захист від стресів, холоду та небезпек у природі та суспільстві, спокій, лад і гармонію у взаєминах.

Здоровий спосіб життя не тільки зберігає, а й покращує здоров'я. Чи варто пояснювати, який спосіб життя законно вважається здоровим? Звичайно, це в перпіу чергу здорове харчування і, добавлю, збалансоване. До речі, наші бабусі, не маючи спеціальної освіти, володіли неперевершеним мистецтвом забезпечення сім'ї отим саме здоровим і збалансованим харчуванням.

Азбукою істиною є те, що людина, а тим паче — дитина, підліток, юнак, повинні не менше, ніж 3 рази у день їсти свіжу гарячу страву. Я дивуюся, коли деякі учні зізнаються: "Я ніколи не снідаю. Не маю зранку апетиту". Чому здорова дитина після здорового сну (не менше восьми годин), ранкової зарядки, водних процедур не має апетиту? Вона повинна мати апетит. Інша річ, якщо наш учень не виспався, вранці ледве прокинувся, на зарядку та "процедури", ясна річ, не вистачило часу, — звідки взятися апетиту? Та ще як допізна дивився "прикольні" телепередачі, після яких важко заснути, або був у товаристві (якому?) чи, не дай Боже, викурив цигарку-дві або й спробував чогось для "кайфу"? Але то я, певне, вигадую, з нашими дітьми такого не буває — чи не так? Звичайно, турботлива мати просто так не випустить дитини з дому, вона дасть йому грошей, щоб у школі поснідав. А от чи поснідає він у тій школі, чи купить на ті гроші солодощів, жуйки або й цигарок, — цього вже мати, звичайно, не бачить. Зате вже як прийде зі школи, з'їсть за трьох, на радість мамі чи бабусі. А в народі з давніх-давен говорили: "Сніданок з'їж сам, обідом поділися з приятелем, а вечерю віддай собакам". До речі, є люди, які саме ввечері найбільше наїдаються. А потім скаржаться на поганий сон, порушення обміну речовин, кров'яний тиск та інші болячки. Цукерки, інші солодощі для селянської дитини колись були великою радістю, бо давали їх нечасто, навіть у заможних родинах. Зате літом ласували різними ягодами, овочами, фруктами, звичайно, свіжими, а взимку — сушеними, квашеними або свіжими, збереженими в погребі. Люди дотримувалися постів. Погляньте на календар Української православної церкви і зверніть увагу на розміщення в році постів. Мудрі люди складали цей календар. Напевно, піклувалися не лише про здоров'я душі, а й про здоров'я тіла людини. На жаль, у наш час рідко хто цих постів дотримується. Забігаючи вперед, скажу, що піст забороняв не лише м'ясо і сало. Порядний християнин у піст не брав у рот ні чарки, ні тютюну.

До здорового способу життя ще належить правильний режим дня, тобто чергування руху і спокою, різних видів роботи і відпочинку. Цьому, на жаль, у наших сім'ях приділяється ще менше уваги, ніж раціональному, збалансованому харчуванню. Всі ми розуміємо важливість перебування на свіжому повітрі.

Хочеться вірити, що більшість сімей, в яких зростають наші діти, ведуть здоровий спосіб життя. Але наші діти отримують інформацію не лише в сім'ї. Тому батькам потрібно обговорювати з дітьми ці питання, адже вони довіряють своїм батькам, прислухаються до їх авторитетного слова. Ще більше значення має особистий приклад батьків. Цілком очевидно, що сім'я має двосторонній вплив на спосіб життя молодої людини. З одного боку, сім'я виступає захисним чинником, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок, з Іншого, — особливим чинником, що стимулює розвиток шкідливих звичок у дітей. Захисні чинники найбільше проявляються тоді, коли:

—між членами сім'ї існують добрі, відверті стосунки; —виховання дітей передбачає прояв душевного тепла, виключає постійні ультимативні претензії;

—батьки вірять у життєві успіхи дітей, проявляють високі батьківські очікування; —діти, з одного боку, включені до прийняття сімейних рішень, а з іншого, — мають свої власні завдання стосовно інших членів сім'ї;

—стосунки між батьками базуються на взаємній повазі, підтримці, взаєморозумінні; — ставлення батьків до дітей базується на реальній зацікавленості, увазі до їхніх проблем і не обмежуються тільки розмовами, а проявляються безпосередньо участю в різних аспектах життя дітей.

Негативний вплив сім'ї на спосіб життя дітей насамперед пов'язаний із внутрішньою кризою у сім'ї:

—сімейною дезорганізованістю, яка призводить до того, що сім'я перестає вирішувати навіть елементарні проблеми утримання дитини;

—сімейними конфліктами, які є причиною різних стресів у дітей;

—проявом насилля (фізичного, психічного, сексуального);

—відсутністю почуття любові та взаєморозуміння між членами сім'ї; —наявністю шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія тощо) серед членів сім'ї; —невимогливістю та непослідовністю санкцій стосовно проявів шкідливих звичок для здоров'я дітей, слабка дисципліна в сім'ї;

— нереалізованим очікуванням стосовно розвитку й успіхів дитини.

Вам, молодим батькам, потрібно об'єктивною інформацією запобігати деяким ризикам для здоров'я своїх дітей.

Адже стосовно таких ризиків, як куріння, алкоголізм, наркоманія, саме батьки можуть стати реальним джерелом знань.

Тому, шановні батьки, назавше відмовтеся від скептичного ставлення до сучасної молоді, цікавтеся її проблемами, інтересами, запитами, смаками тощо, обговорюйте їх із своїми синами та доньками, учіть їх розрізняти, що у молодіжному житті — позитивне, а що варте осуду.

Сучасними дітьми важко керувати, адже їм доступно стільки засобів різної інформації, в т. ч. шкідливої. Навіть, якщо вашим девізом життя стануть Франкові слова — "зетрег Ііго" (завжди учень), за всім не встигнете, всього не вивчите, у чомусь ваші діти будуть більш поінформовані, ніж ви. Але у вас є життєвий досвід, є міцна моральна платформа (якщо вона є), підтверджена вашим сімейним життям, є ваш батьківський авторитет —- і цього достатньо, щоб ваші діти, ваші дорослі діти прислухалися до батьківських порад і керувалися ними.

Бажаю Вам щастя і процвітання в сім'ях, успіхів у вихованні дітей, основою яких є і буде здоровий спосіб життя.

**Розділ 5**

**Соціально важливі справи, цільові програми з різних напрямів просвітницької діяльності щодо пропаганди здорового способу життя**

**План культури та відпочинку на ІІ семестер**

12.01 – 16.01. – Огляд художньої самодіяльності.

19.01. – 23.01. – Підготовка до вечора – зустрічі з випускниками школи минулих років „У світі професій”.

26.01. – 30.01. – Рейд! Озеленення шкільних приміщень.

02.02. – 06.02. – Рейд-перевірка! Знання учнями символіки України.

09.02. – 13.02. – Підготовка до Дня Св. Валентина. Вечір поезії.

16.02. – 20.02. – Рейд! Перевірка та дотримання санітарно-гігієнічних норм: чистота приміщень, охайний зовнішній вигляд.

23.02. – 27.02. – Рейд-перевірка! Стан збереження учнями шкільних підручників.

02.03. – 06.03. – Підготовка до свята 8 Березня.

10.03. – 13.03. – Шевченківський тиждень „Вклонімось Тарасу”.

16.03. – 20.03. – Рейд-перевірка! Зразкова поведінка школярів в школі та її межами.

30.03. – 03.04. – Книжковий тиждень.

06.04. – 10.04. – Рейд! Санітарний стан шкільних приміщень, зовнішній вигляд школярів.

13.04. – 17.04. – Підготовка до свята англійської мови „Великобританія: невідоме про відоме”.

21.04. – 24.04. – Виставка писанкарства. Організація та проведення.

27.04. – 30.04. – Рейд! „Озеленення шкільних приміщень”.

05.05 – 08.05. – Вахта Пам’яті до Дня Перемоги. Мітинг-реквієм.

12.05. – 15.05. – Підготовка та проведення свята „Найдорожча в світі”(до Дня Матері).

18.05. – 22.05. – Конкурс дитячих малюнків „Весна Поділля – 2009!”

25.05. – 29.05. – Організація та проведення свята „Дзвоник сьогодні лунає останній”.

**Заходи**

**Стецьківської ЗОШ І-Ш ступенів по профілактиці ВІЛ/СНІДу**

**на 2008-2009 навчальний рік**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заходу | Дата | Хто проводить | Примі тка |
| 1 | Молодшим школярам про СНІД (у вигляді казки) | 18.11.08р | Бондар С.А. Кравець Л.В, |  |
| 2 3 | Сторінка допитливих дітей «Таємниці здоров'я» ГКК «Твоє здоров'я в твоїх руках» | 26.11.08р 01.12.08р | Бабак Н.Л. Остап'юк М.І. |  |
| 4 | Виховна година «Здоров'я - скарб» | 01.12.08р | Гайдученко І.В. |  |
| 5 | ГТС « Бережи себе» | 01.12.08р | Дишлевук Г.П. |  |
| 6 | Просвітницький тренінг «Про культуру почуттів» | 24.11.08р | Дишлевук Г.П. |  |
| 7 | Перегляд фільму «Станція призначення життя» | 04.12.08р | Дишлевук Г.П. |  |
| 8 | Виховна година «Зупинимо СНІД, доки він не зупинив нас» | 0І.І2.08р | Ващук С.П. |  |
| 9 | Бесіда «Що потрібно знати про венеричні захворювання» | 05.11.08р | Матвійчук С.В. |  |
| 10 | Обмін думками «СНІД - невиліковна хвороба. Як же вберегти себе від зараження вірусом?» | 13.11.08р | Матвійчук С.В. |  |
| 11 | Обладнати в бібліотеці куточок здоров'я | До 15.10.08р | Ємельянова С.А |  |
| 12 | Відкрити постійно діючу виставку в бібліотеці «Залишайся вільним» | До 10.11.08р | Ємельянова С.А. |  |
| 13 | Усний журнал «Що ми знаємо про СНІД?» | 01.12.08р | Горбач Г.О. |  |
| 14 | Свято здоров'я «Ми за здоровий спосіб життя» | 07.04.09р | Горбач Г.О. |  |
| 15 | Організувати зустріч з медпрацівниками ФАПу | 24.11.08р | Шевчук Л.О. Доманська Я.Г. |  |

**Заходи**

**Стецьківської загальноосвітньої школи І-Ш ступенів, на 2008-2010 н.р.**

**з питань профілактики негативного впливу наркотиків,**

**психотропних речовин та прекурсорів**

1. Питання профілактики негативного впливу наркотиків,психотропних речовин та  
прекурсорів систематично заслуховувати на педагогічних нарадах, засіданнях  
методичних об'єднань класних керівників, батьківських зборах. Опрацювати зміст  
нових теоретико-методологічних концепцій вирішення проблеми формування  
здорового способу життя учнів.

Постійно Заступник директора з НВР,

голови методоб'єднань класних керівників,практичний психолог

2. Сприяти наданню психолого - методико-педагогічної допомоги неповнолітнім та  
учнівській молоді з питань профілактики негативного впливу наркотиків,  
психотропних речовин та прекурсорів.

Постійно Практичний психолог,

класні керівники

3. Проводити заняття факультативного курсу за Програмою Міністерства освіти і науки України, Академії педагогічних наук України ПРООН/ЮНЄЙДС «Сприяння  
просвітницькій роботі «рівний - рівному» серед молоді України щодо здорового  
способу життя».

Згідно розкладу Практичний психолог

4. Розробляти і апробувати методичні рекомендації, навчальні посібники, програми  
з питань формування здорового способу життя, виховання фізичного, психічного та  
духовного здоров'я дітей та учнівської молоді.

Постійно Заступник директора з НВР, класні керівники, педагог-організатор, практичний психолог

5. Згідно Наказу Міністерства освіти і науки України 1133 від 17.12.2007 р.  
«Основні орієнтири виховання учнів 1-12 класів» розробити програми виховної роботи, в яких передбачити реалізацію особистісно орієнтованого, творчого підходу до організації виховного процесу, впровадження технологій формування здорового способу життя в школі.

Грудень 2008 р. Директор школи, заступник з НВР, класні керівники

6. Впроваджувати інтерактивні технології роботи щодо формування здорового  
способу життя, превентивне виховання дітей та молоді.

Постійно Заступник директора з НВР, голови методоб'єднань класних керівників

7. З метою пропаганди здорового способу життя,боротьби зі шкідливими звичками  
прийняти участь у районних змаганнях санпостів.

Щорічно Вчитель МСП, учні

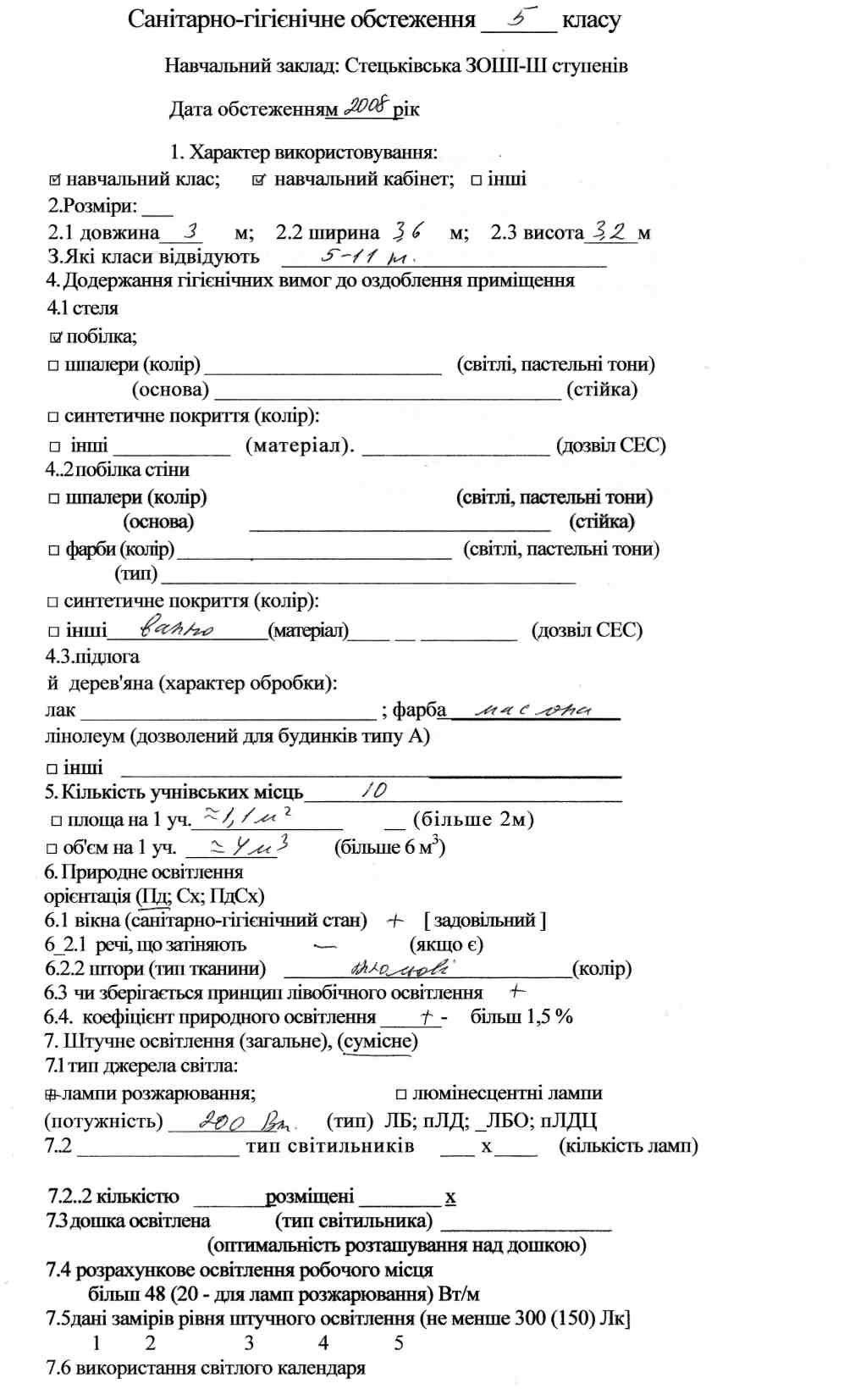
Практичний психолог: Горбач Г.О.

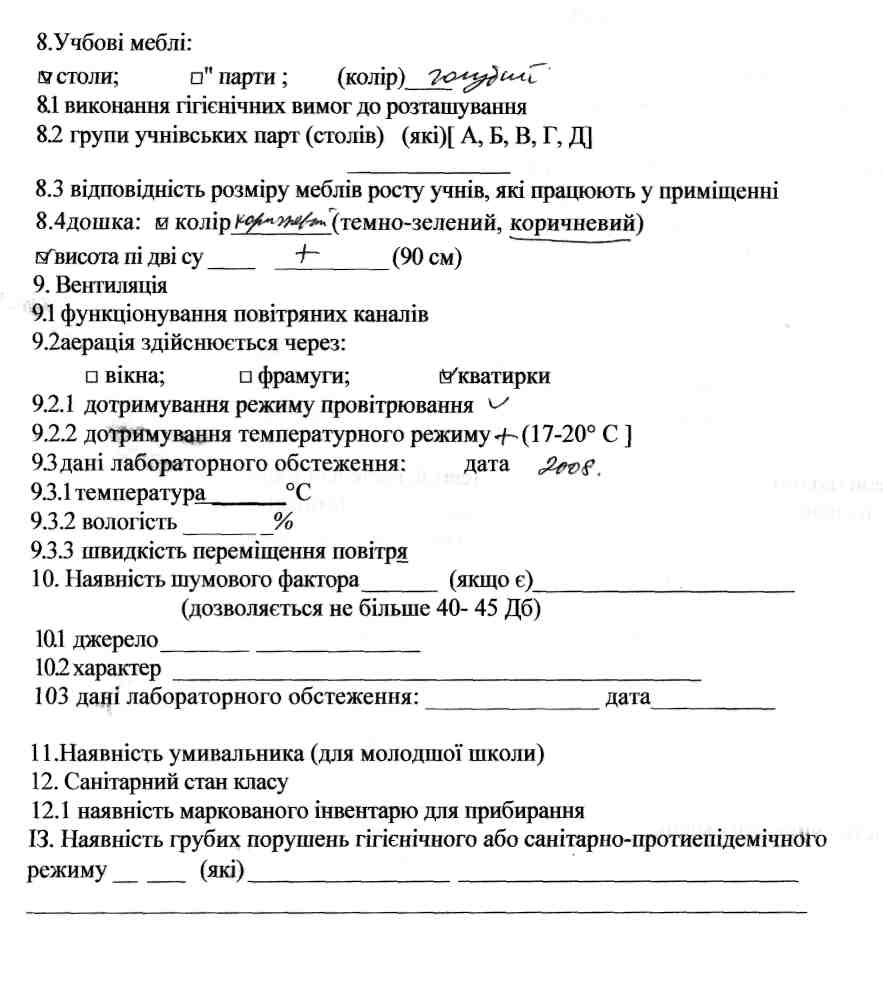
**Заходи щодо проведення антинікотинової  
інформаційно-освітньої та профілактичної роботи  
серед учнівської молоді в Стецьківській ЗОШ І - ІП ступенів  
 на 2007-2010 р.р.**

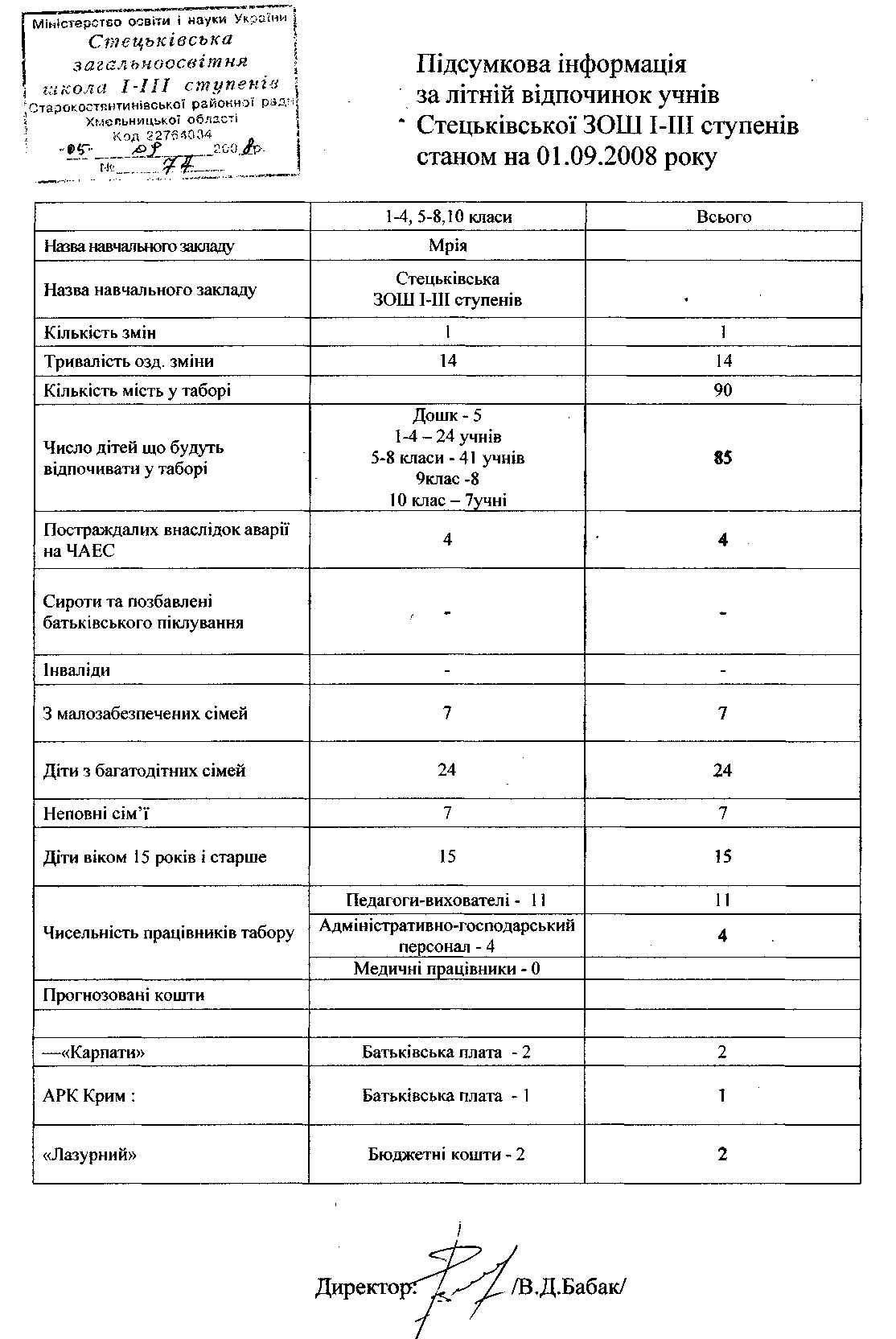
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/  п | Назва заходів | Дата  проведення | Відповідальні за  проведення |
|  | Забезпечити проведення конкурсів серед |  |  |
|  | дітей, учнівської молоді, педагогічних |  |  |
|  | працівників на кращий зразок інформаційно- |  |  |
| 1 | просвітницького матеріалу антитютюнового спрямування та | Постійно | Класні керівники, педагог-організатор, вчителі- |
|  | пропагування переваг здорового способу |  | вчителі - предметники |
|  | життя (листівки, плакати, літературні |  |  |
|  | твори, методичні матеріали тощо) |  |  |
| 2 | Постійно сприяти роботі школи сприяння | Постійно | Педагог-організатор, |
|  | здоров'ю |  | вчителі фізкультури |
|  | Сприяти впровадженню інформаційно-освітніх |  |  |
|  | програм, психологічних тренінгів, зокрема, „Як |  | Заступник директора з |
| 3 | стати вільним і улюбленим" (за проектом „Діалог"). | Постійно | навчально-виховної роботи, педагог- |
|  | В антинікотиновій профілактичній роботі |  | організатор |
|  | використовувати методику „рівний-рівному" |  |  |
|  | Забезпечити проведення Всеукраїнського |  |  |
|  | уроку здоров'я 7 квітня у Всесвітній день |  |  |
|  | здоров'я (лист МОН від 17.02.04 № 1/9—74) та |  | Заступник директора з |
| 4 | 31 травня в рамках Всесвітнього дня без | Постійно | навчально-виховної |
|  | тютюну акцій щодо припинення куріння |  | роботи, класні керівники |
|  | серед дітей, учнівської молоді, педагогічних |  |  |
|  | працівників |  |  |
|  | Забезпечити регулярне проведення | Листопад - грудень |  |
|  | батьківських зборів із залученням медичних | Заступник директора з |
| 5 | працівників з питань просвіти та вироблення | 2007 року | навчально-виховної |
|  | спільних дій щодо зменшення | Щорічно | роботи, класні керівники |
|  | тютюнокуріння серед дітей, учнівської молоді |  |
|  | Спільно із медичними працівниками виявити |  |  |
|  | всіх учнів, які курять цигарки і запровадити їх |  |  |
| 6 | облік. Забезпечити індивідуальну профіла­ктичну роботу з цією категорією дітей щодо позбавлення їх від шкідливої звички, | До 1 січня 2008 року Постійно | Заступник директора з навчально-виховної роботи |
|  | налагодити дієву взаємодію "школа — сім'я" |  |  |
|  | щодо профілактики тютюнокуріння |  |  |
|  | Сприяти залученню неурядових |  |  |
|  | громадських організацій, працівників |  |  |
|  | охорони здоров'я, соціальних служб для |  |  |
| 7 | молоді до участі в освітніх та | Постійно | Дирекція школи |
|  | пропагандистських заходах за міжнародними |  |  |
|  | проектами, програмами |  |  |
| Заступник директора по навчально-виховній роботі: /А.Ю.Ємельянов./ | | | |

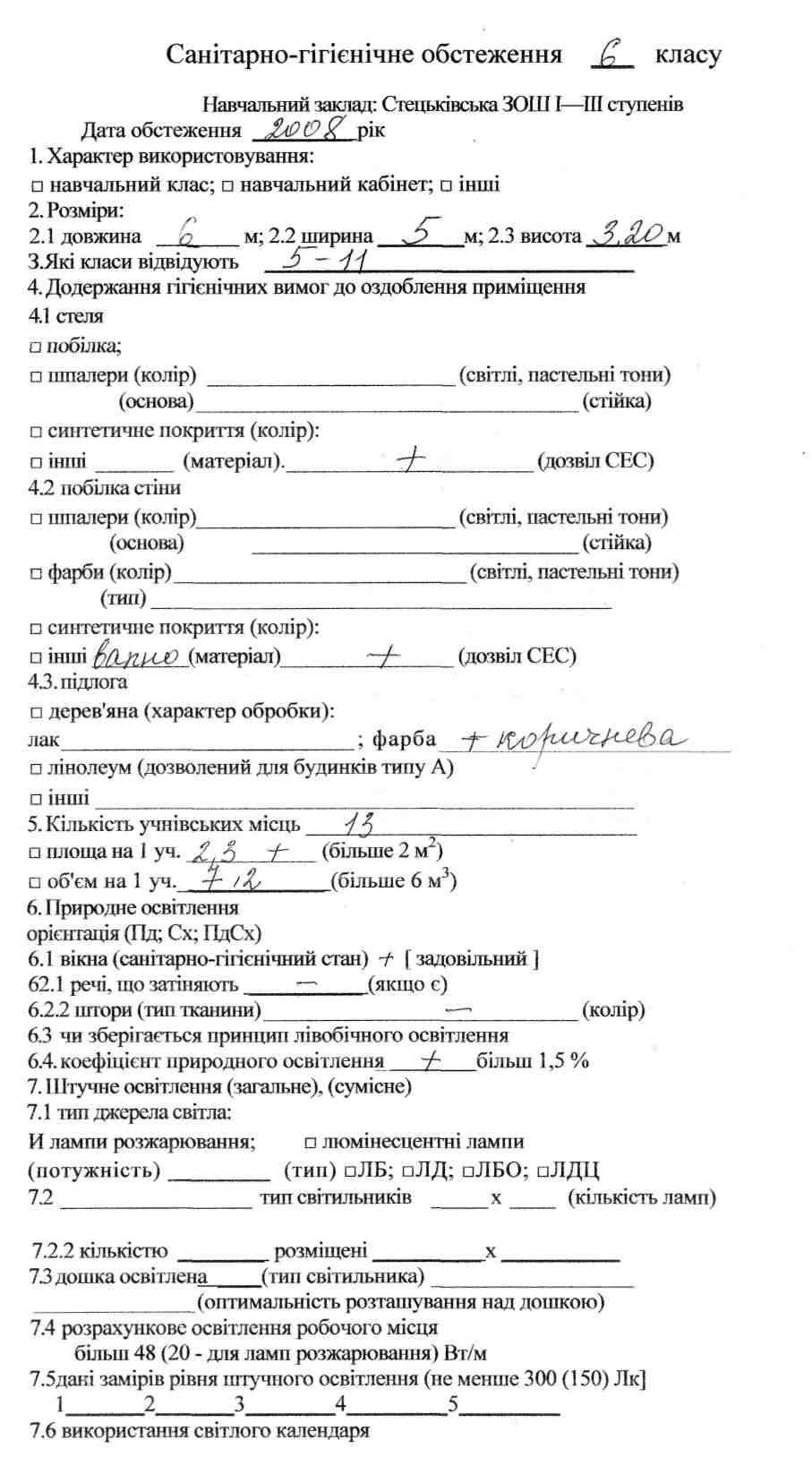
**Розділ 6**

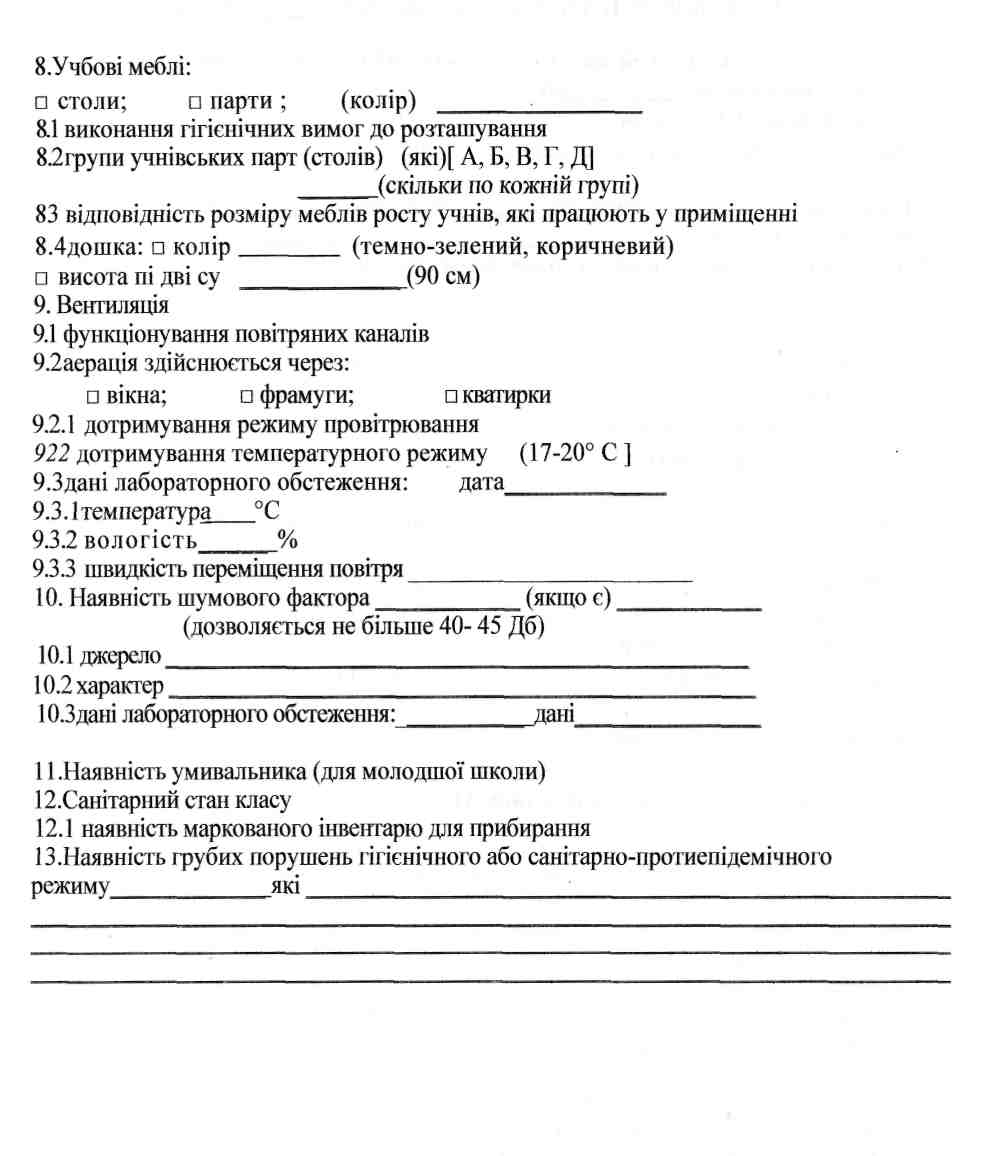
**Система комплексного моніторингу стану здоров’я учнів**

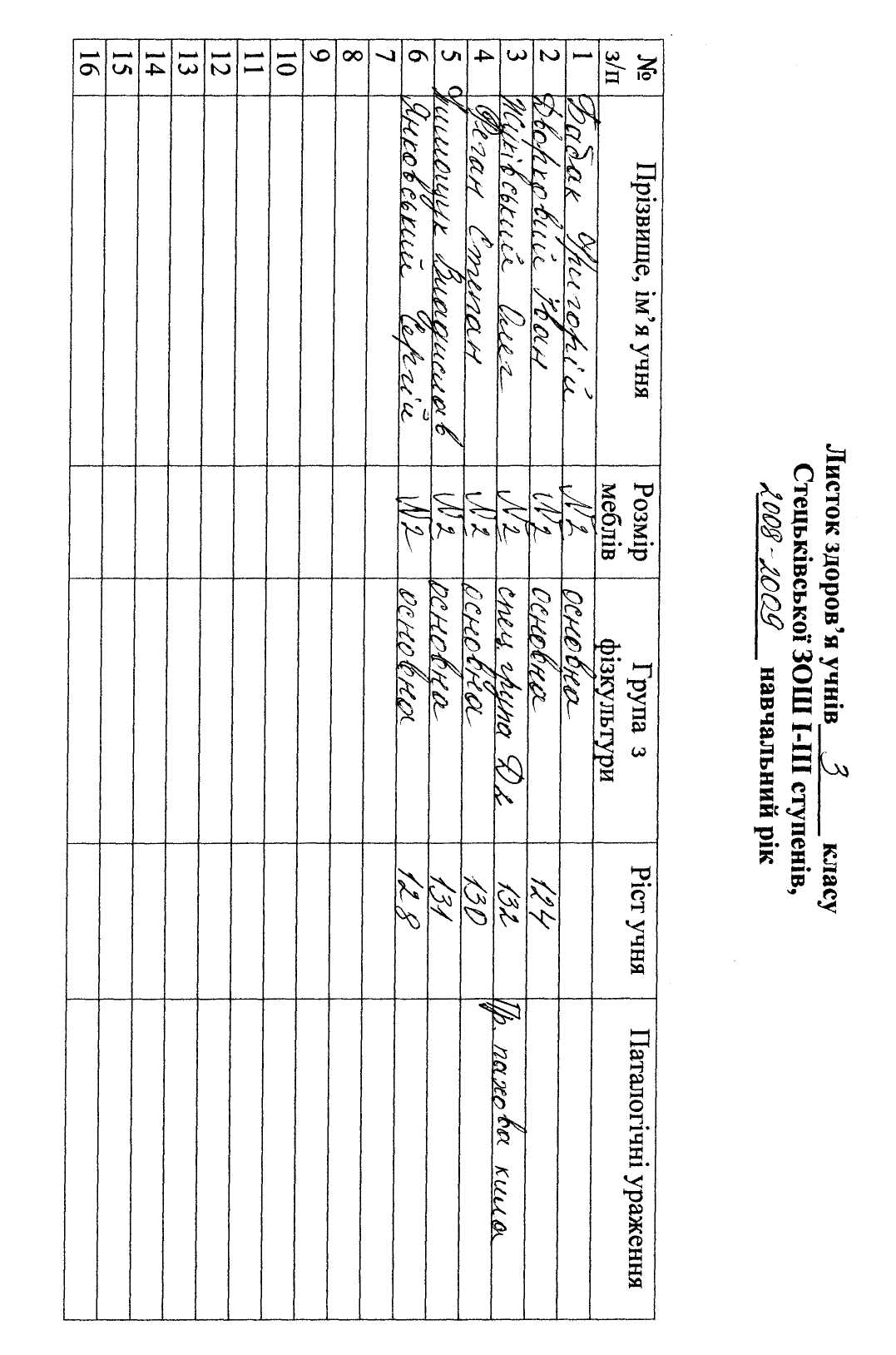


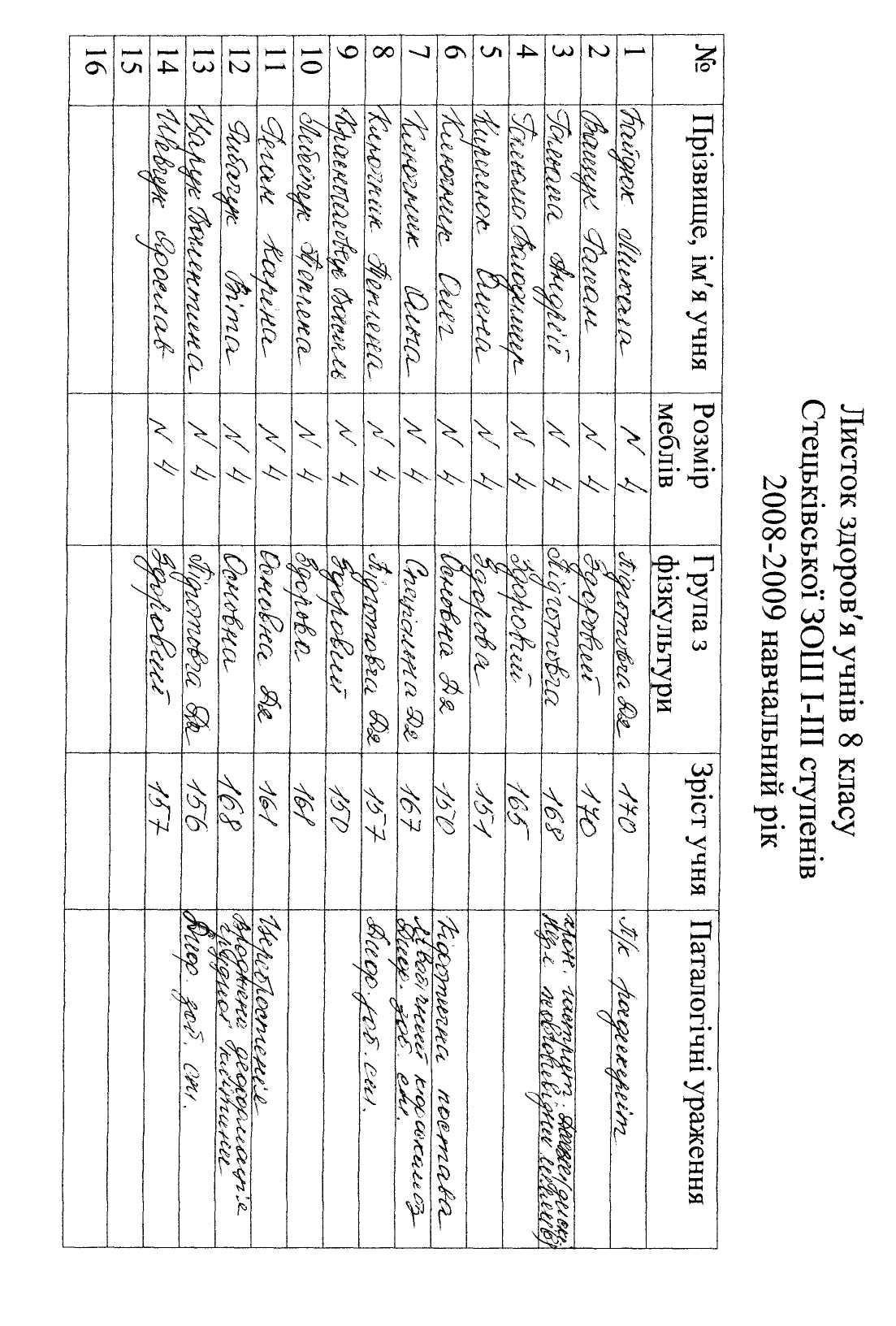












**Розділ 7**

**Проведення масових акцій і заходів, пов’язаних із пропагандою здорового способу життя**

**Методичні основи педагогічного попередження шкідливих звичок, нездорового способу життя, асоціальної поведінки.**

Враховуючи те, що втрата здоров`я серед молоді спричиняє загрозу самому існуванню нації, беручи до уваги основні тенденції в освіті, вимоги, що висуває суспільство і час, завдання, до виконання яких закликає держава, наш навчальний заклад спрямовує свою діяльність з попередження шкідливих звичок, нездорового способу життя, асоціальної поведінки учнів школи за такими напрямками:

профілактична діяльність, зорієнтована на передавання знань від дорослого до дитини, що реалізується методом бесіди, консультації, лекції, де суб`єктом виступає класний керівник, вчитель-предметник, робітник медичної установи, представник громадської організації тощо.

профілактична діяльність, зорієнтована на набуття і закріплення установок на здоровий спосіб життя і безпечну поведінку, що реалізується методом вільного спілкування підлітків між собою на уроках фізичної культури, сприяння просвітницькій прорграмі „рівний рівному”, годинах творчого спілкування, під час екскурсій, туристичних походів тощо.

профілактична діяльність, зорієнтована на розширення кількості суб`єктів виховного впливу шляхом активного залучення батьківського колективу до виховної діяльності через батьківські збори, індивідуальні бесіди, лекторії, круглі столи тощо.

профілактична діяльність, зорієнтована на створення постійного виховного простору, в якому особистість дитини мимовільно зазнає виховного впливу, що сприяє духовному розвитку та підсвідомому засвоєнню принципів здорового способу життя, що реалізується методом поліпшення організації і якості проведення уроків, систематичного проведення тижнів спортивних ігор, днів здоров`я, рухливих ігор на перервах та фізкультхвилинок на уроках, позакласної спортивно-масової роботи; оформлення куточків здоров`я та безпеки життєдіяльності; створення відповідних санітарно-гігієнічних умов для навчання та виховання тощо.

профілактична діяльність діагностичного характеру, що реалізується методом досліджень, ведення педагогічних спостережень, анкетувань, індивідуальних бесід, досліджень динаміки стану здоров`я, що забезпечує вивчення психофізіологічних особливостей дітей на певному етапі та в процесі розвитку особистості, діагностування та визначення напрямків подальшої превентивної діяльності.

діяльність, зорієнтована на динаміку росту якості роботи з реалізації Програми розвитку національної мережі шкіл сприяння здоров`ю, що реалізується методом контролю за виконанням кожним педагогом соціально-гігієнічних, психофізіологічних і профілактичних рекомендацій щодо зміцнення та збереження здоров`я дітей; сприяння розробці і впровадженню в навчальний процес авторських програм з фізичної культури та валеології, які відповідають потребам психофізіологічного розвитку особистості дитини; організації семінарських занять з вивчення рекомендацій щодо санітарно-гігієнічних, психофізичних вимог до навчання; вивчення та впровадження всеукраїнського та міжнародного досвіду валеологічної освіти дітей та молоді; пропагування кращого досвіду роботи класних керівників з питань охорони та зміцнення здоров`я дітей тощо.

Зазначена сукупність методів та прийомів роботи з попередження шкідливих звичок, нездорового способу життя, асоціальної поведінки сприяє створенню сприятливих умов для отримання молоддю знань і формуванню у молоді навичок, необхідних для розвитку фізично та морально здорової особистості, забезпечує високу якість реалізації системи заходів правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, передбачених Програмою розвитку національної мережі шкіл сприяння здоров`ю.

Спортивно-масова, позакласна виховна робота, зайнятість школярів, досягнення і здобутки

Вся спортивно-масова позакласна виховна робота спрямована на залучення до занять фізкультурою і спортом всіх школярів. З цією метою щ)и школі створені чотири секції, якими охоплено 62 учні, що становить 63 % від загального числа школярів.

(Дані про охоплення учнів спортивними секціями додаються).

На виконання наказу по Старокостянтинівському райво № 188 від 6.10.2003 р. „Про заходи розвитку та підтримки волонтерського руху в навчальних закладах району" по школі видано наказ № 112 від 15.10. 2003р. „Про заходи розвитку та підтримки волонтерського руху в школі." Затверджено заходи школи щодо виконання даного наказу. Обрано керівника волонтерства - педагога-організатора - Ємельянову С.А. та створено волонтерський осередок з числа учнів старших класів, педагогічних працівників, батьків, громадськості села (всього 16 чол.).

За даний період членами волонтерського осередку проведено такі заходи:

Акції - Милосердя, присвячені Міжнародному Дню осіб похилого віку (1 жовтня); Міжнародному Дню інвалідів (3 грудня); до 64 - річниці визволення села від німецько-фашистських загарбників (березень); Дню Перемоги (9 травня).

Виховна година „Урок ввічливості" у 9 класі. (Класний керівник Ващук С.П.).

Година спілкування у 10 класі „Дивись не забудь - людиною будь." (Класний керівник Матвійчук С.В.).

Година творчого спілкування в 11 класі „Тенета торгівлі людьми." (Класний керівник Панчук Т.О.).

В школі діє гурток ДЮП. Керівник Ємельянова С.А. Мета - масова, роз'яснювальна робота по дотриманню правил пожежної безпеки, зміцнення та збереження здоров'я дітей, участь у змаганнях з пожежно-прикладних видів спорту, конкурсах. Дружина нараховує 10 членів. Командир Ващук Дмитро, учень 9 класу.

На рахунку юних пожежників - змагання між учнями 5-7 класів „Хто сильніший", різноманітні конкурси-вІкторини, виставки дитячих малюнків, бесіди, дитячі ранки, казкові вистави.

Вся робота дитячих об'єднань, організацій, Шкільної Республіки „ТЕМП" спрямована на розвиток соціальної активності учнів, виховання в них почуття власної гідності, моральної чистоти та фізичної досконалості, зміцнення та збереження здоров'я дітей. Різноманітні конкурси, подорожі, змагання, рейди-перевірки дають можливість дітям проявити себе у громадській діяльності, сприяють виробленню в них почуття господаря своєї школи, виховують громадянина, якому притаманне гармонійне поєднання духовного багатства, моральної чистоти та фізичної досконалості.

В напрямку зміцнення здоров'я школярів, попередження дитячого травматизму, нещасних випадків на дорогах і шляхах, проводять роботу члени загону юних інспекторів руху(ЮІР). Його очолює вчитель БЖ Ващук С.П. До складу загону входять тринадцять учнів 8-9 класів. Командир загону, учениця 9-го класу Панчук Оксана.

В активі членів загону - участь в патрулюванні району біля школи в час інтенсивного руху учнів. Юіровці систематично беруть участь на уроках по правилах вуличного руху. В школі оформлено куточок по правилах вуличного руху. Щорічно для учнів 1-4 класів члени загону ЮІР проводять дитячі ранки, присвячені пропаганді і агітації правил поведінки на вулиці.

В травні місяці проводяться змагання на першість шкоди з правил дорожнього руху. Проведена робота сприяє тому, що в школі відсутні випадки травматизму дітей на дорогах та шляхах.

Належна увага приділяється дирекцією школи, педагогічним колективом роботі з батьками по збереженню здоров'я дітей. Практично на всіх шкільних батьківських зборах та класних батьківських зборах класні керівники виступають з повідомленнями про значення режиму дня школяра, важливість його повсякденного дотримання, про здоровий спосіб життя (ранкова фізична зарядка, організація відпочинку та проведення дозвілля на свіжому повітрі, заняття фізичною культурою і спортом) тощо.

Періодично, не менше чотирьох разів на рік, проводиться зустрічі медичних працівників ФАПу з батьками і громадськістю по питанню пропаганди здорового способу життя , створення умов батьками для занять фізкультурою та спортом, загартовуванню організму дітей в домашніх умовах.

Вже стало традицією проводити в школі свята: "Тато, мама і я - спортивна сім'я".

Щорічно всі школярі (окрім учнів 9 та 11 класів) проходять оздоровлення в пришкільному таборі з денним перебуванням. Всього оздоровлено в 2006-2007 навчальному році в дитячому оздоровчому таборі "Мрія" 71 учень, що становить 78 % від загального числа учнів. (Звіт про оздоровлення школярів додається на стор. 150).

**Рухова активність школярів та збереження і зміцнення їх здоров'я**

Значна увага дирекцією школи приділяється виконанню постанови Кабінету Міністрів України від 14 січня 2002 року №14 „ Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „ Здоров'я нації на 2002 - 2011 роки". Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затверджений указом Президента України 28 вересня 2004 року з метою зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, формування у них позитивної мотивації щодо формування навичок здорового способу життя.

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України, Програми розвитку Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю в Старокостянтинівському районі (рішення дев'ятої сесії районної ради від 26.03.04. №6), заходів відділу освіти районної державної адміністрації щодо реалізації програми, по школі видано наказ, яким затверджено склад оргкомітету і заходи з даного питання. (Додаються.)

Окрім цього школою розроблені: „ Програма збереження і зміцнення здорові суб'єктів навчально-виховного процесу на 2005-2010 р.р", „Заходи щодо проведення антинікотинової інформаційно-освітньої та профілактичної роботи серед учнівської молоді", „Заходи щодо впровадження комплексної програми формування навичок здорового способу життя дітей та молоді" (За проектом „Діалог") на 2003-2008 р.р., „Заходи по виконанню програми реалізації державної політики у сфері боротьби з незаконним обігом психотропних речовин і прекурсорів на 2003-2010 р.р.", „Заходи по профілактиці ВІЛ /СНІДу на 2008-2009 навчальний рік". (Додаються).

Викладання фізичної культури та основ здоров'я проводить випускник школи Ліщук М.П., який в 2003 році закінчив К.-Подільський педагогічний університет. Крім інваріативної складової роботи навчальним планом передбачено години із варіативної складової на фізичну культуру та здоров я (групові заняття), для учнів 6-9 класів 0.5 год. на тиждень.

Введено курс за вибором „Сприяння просвітницькій роботі -„Рівний-рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя" у 8 класі 2 години на тиждень, який веде практичний психолог Горбач Г.О.

Для заняття фізкультурою та спортом в школі збудовано спортивний зал площею 287 м2. Непоганою є матеріальна база (Див. додаток). Школа за останні роки добилася вагомих досягнень, як з легкої атлетики так і волейболу. Неодноразово юні спортсмени посідали І-ше місце в районній спартакіаді серед школярів. (Див. додаток.)

В рамках роботи школи: уроки здоров'я, фізкультури та фізкультхвилинки на уроках у 1-5 класах, фізична зарядка перед початком занять, організація дозвілля з молодшими школярами на великих перервах, внутрікласні та внутрішкільні спортивні змагання, конкурси, турніри тощо. Річним планом роботи школи передбачено проведення тижнів та декад з різних видів спорту. А саме: легкоатлетичний крос, присвячений Дню фізкультурника (вересень), тиждень „Спринтера" (жовтень), тиждень рухливих і спортивних ігор (листопад), тиждень ОЗВ і МСП, „Гімнаста" (грудень), декада „Лижника" (січень), місячник військово-патріотичного виховання, присвячений Дню Захисника Вітчизни (лютий), тиждень „Метальника" (квітень), тиждень „Оздоровчого бігу" (травень). Крім цього школярі беруть щорічно участь в зональних змаганнях „Старти надій".

**Звички і здоров'я.**

Формування корисних і шкідливих звичок у підлітків.

Спосіб життя і звички.

(6 клас) Вчитель: Ващук Світлана Петрівна

Мета: вказати учням на значення звичок у житті людини, на взаємозв'язок звичок і здоров'я; ознайомити із соціальними чинниками формування як корисних, так і шкідливих звичок.

Обладнання: малюнки підручника, зошит з предмета «Основи здоров'я».

І. Вивчення нового матеріалу

Здоровий спосіб життя - це такі форми і способи повсякденної життє­діяльності, які спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я. Тільки здорова людина здатна повноцінно виконувати свої соціальні функції, жити довго і протягом всього цього часу бути максимально корисною людям.

Форми і способи повсякденної життєдіяльності є- досить складною ор­ганізованою системою. Всі конкретні форми життєдіяльності людей пере­бувають не ізольовано один від одного, а у взаємному зв'язку. В кожного народу сучасності свій спосіб життя, який несе на собі відбиток звичаїв попередніх епох і відображає ту суспільно-економічну формацію, в умовах якої даний народ живе.

Найістотніші, типові форми життєдіяльності кожного народу надзви­чайно стійкі. Вони передаються практично без зміни від одного покоління до іншого, доносять до наших днів все краще, передове, що було накопичене попередніми поколіннями. Конкретними носіями способу життя є люди - представники нації. їх власний, індивідуальний спосіб життя базується на основі національного.

Людина народжується, зростає, виховується і набуває життєвого досві­ду в індивідуальних для кожного обставинах, у конкретних і неповторних умовах. Суспільне життя зазвичай зумовлює становлення та розвиток осо­бистості. Але, людина ніколи не виступає лише пасивним об'єктом впливу. Висока мета в житті реалізує себе через активність особистості, через її діяльність «Активність, творчість, натхнення, оптимізм - ось рушійна сила розвитку людини», - писав німецький поет і філософ Гете. Чим більше в людини життєвого досвіду, тим більше виробляється в неї самостійності, рішучості, цілеспрямованості у вчинках, тим менше хви­лювань, сумнівів та помилок.

Загальна культура, широта світогляду сприяють розвиткові дисципліни, витримки, наполегливості, волі, оптимізму. З малих років треба розвивати у дітей загальну культуру, формувати корисні звички, ознайомлювати з нормами поведінки.

Що ж таке звичка?

Звичка - це особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схи­льності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового їх повторення. Отже, звичка - це особливості поведінки людини, які стали її потребою. Вони зберігаються протягом багатьох років і складають основу поведінки людини.

Звичкою називають і потребу людини скоювати певні дії в певних умо­вах.

Для вчителя.

В основі звички лежить так званий динамічний стереотип. При виробленні тієї або іншої звички за рахунок багатократного повторення втрачається постійний зв'язок дій з другою сигнальною системою - фізіологічною основою свідомості, тобто втрачається свідомість дії. Свідомість все більше і більше виключається з прямого управління тими або іншими діями. Вона включається в управління окремими ланками звичних дій тільки тоді, коли виникають які-небудь утруднення. Таким чином, у звичці є як свідомий, так і неусвідомлений компонент. При цьому не варто думати, що неусвідомлені дії людина скоює в стані гіпнозу або «як уві сні». Все набагато простіше: людина, скоюючи звичні дії, не потребує спеціального пояснення або обґрунтовування самій собі цих дій, їх оцінкам. Звичка значно полегшує і спрощує процес соціальної діяльності людей. Дійсно, варто людині потрапити в звичні умови, як вона, без участі мислення, включається в діяльність, задану рамками звичок. Якщо який-небудь вчинок вимагав раніше від людини аналізу ситуації, вироблення спеціального рішення, то тепер це вже не обов'язково. Наприклад, коли вироблена звичка, то дії, пов'язані з курінням, скоюються без роздумів, вольових зусиль і само примушення. Всі звички, як ми вже знаємо, мають єдину основу - динамічний стереотип, тому їх поділяють на корисні і шкідливі тільки щодо певних людських цінностей.

Розрізняють позитивні (корисні) та негативні (шкідливі) звички. До по­зитивних звичок належать гігієнічні звички, набуті ще в дитинстві. Зазви­чай вони зберігаються впродовж усього життя людини: чищення зубів, щоденне обмивання статевих органів, вмивання холодною водою, миття рук перед їжею тощо.

Щоб виробити інші позитивні звички, наприклад, ввічливості, ретель­ності, пунктуальності, дотримання слова та інші, треба тренуватися, вправлятися у правдивості, сміливості, доброчинності тощо. І лише тоді підліток буде поступати саме так, коли стане життєвою потребою говорити правду, чинити добро а сім'ї, у школі, скрізь і повсякчас. Формування позитивних звичок буде корисним як для самої дитини, так і для рідних, друзів, однокласників - всім тим, з ким доводиться спілкуватися.

До корисних (позитивних) звичок належать дотримання правил ввічли­вості, які треба завчити з малих років. Наприклад, вітатися зі старшими, сусідами дітей привчають у сім'ї, а потім вони навчаються вітатися в дитя­чому садочку, школі.

Вихованій, ввічливій і скромній людині немає потреби нагадувати про те, що не можна підвищувати голос під час розмови, перебивати співрозмовника, грубіянити.

Підлітки повинні знати, що розмова набуде дружнішого характеру і ввічливого відтінку, якщо час від часу вставляти під час спілкування слова «будь ласка», «дякую», «будьте добрі» тощо. Підлітки повинні вже вміти правильно звертатися до старших, до чужих людей. Наприклад, «Пані, дозвольте Вам допомогти...»

Бути скромним - означає ставитися вимогливо й самокритично до себе, до своїх здібностей і до своєї поведінки. Скромна людина не буде нав'язувати своїх поглядів і волі тим, з ким вона спілкується, хто її оточує. Як бачимо, звички є важливим аспектом життя людини. Стосовно здоров'я людини, її способу життя, звички також можуть бути корисними і шкідливими.

Корисні звички (наприклад, пунктуальність, охайність, дотримання режиму дня, гігієнічних навичок, зміцнення фізичного здоров'я) підвищу­ють працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття. Чим раніше вони сформувалися, тим міцніше здоров'я, тим легше ЇЙ уникнути шкідливих звичок.

Корисні звички виробляються під час навчання та виховання (у сім'ї, школі, колективі) на основі природних потреб.

Бажано запам'ятати такі правила ввічливості, тактовної поведінки:

Повага до батька й матері - вони найрідніші для нас у житті. Оцінка праці батьків.

Повага до старших - обов'язок кожного підлітка. Вітатися першими (але руки першими не подають, треба почекати, коли руку подасть старша за віком людина).

До всіх дорослих і незнайомих звертатися на «Ви» - ознака ввіч­ливості.

Допомога старшим, інвалідам, немічним, жінкам у транспорті, в побуті скрізь де є в цьому потреба.

Ласкаве та уважне поводження з молодшими братами, сестрами. Обов'язкове дотримання правил г порад під час спілкування з батьками, рідними, вчителями, однокласниками, незнайомими.

Стриманість при виявленні своїх почуттів, переживань у громадських місцях, транспорті, під час проведення уроків - забезпечення спокою людям, які оточують.

Скромність, витриманість при розмові з однолітками на вулиці, у школі, з братами і сестрами в сім'ї.

Шкідливі звички дезорганізовують людину, руйнують її волю і здо­ров'я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя. Шкідливі, звички можуть формуватися у різному віці. Чим раніше вони утворюються, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися.

Зі всіх шкідливих звичок поговоримо про ті, які найбільш негативно впливають на здоровий спосіб життя, перешкоджають досягненню людиною активного довголіття. До таких шкідливих (негативних) звичок належать вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, грубість, спілкування з використанням слів-паразитів, плювання під ноги на вулиці тощо.

Щоб задовольнити потребу, що лежить в основі звички, необхідно в певному порядку, за принципом взаємодоповнення здійснити необхідні дії. Якщо одна з них випадає, то потреба все ж таки не зникає, а, навпаки, вимагає свого задоволення. Шкідливу звичку треба знищувати цілком і відразу. Впливати на її окремі елементи - значить йти дуже довгим шляхом, на якому можна розгубити всі успіхи.

Наприклад, якщо курець перейде на без нікотинові сигарети, то ніякого задоволення своєї потреби в курінні він не одержить. Чому? При курінні нікотин, потрапляючи в організм, викликає певне відчуття «насичення» потреба задовольняється, акт куріння припиняється. Якщо в сигареті нікотину немає, а вся решта елементів звички (дії) збережена, то таке «порожнє» куріння тільки посилюватиме потребу.

Те ж відноситься до слабких сигарет - їх викурюється набагато більше.

Безалкогольне пиво дуже швидко вийшло з моди - позначилася відсу­тність алкоголю.

Всі звички займають певне місце в індивідуальному способі життя. Яка людина - такі і її звички. Жодна із звичок сама по собі не визначає способу життя індивіда.

Припустимо, людина вирішила позбавитися якої-небудь шкідливої звички; У такому разі вона повинна ясно розуміти, що це неодмінно відо­бразиться на решті її звичок. Адже вони у кожної людини представляють гармонійно збалансовану, внутрішньо несуперечливу взаємозв'язану сис­тему. Звички та інші елементи способу життя, що залишилися, можуть перешкоджати людині у виконанні свого наміру кинути курити, вживати алкогольні напої, схуднути тощо. Отже, ухвалюючи рішення про позбав­лення від однієї шкідливої звички, необхідно подумати про те, що місце, яке вона раніше займала, залишиться незаповненим.

Спосіб життя нашого народу (як, втім, і будь-кого іншого) формувався впродовж багатьох сотень років. Процес формування відбувається і зараз. Проте деякі звички не відповідають сьогоднішньому дню, більше того, часом вступають в явну суперечність із сучасними вимогами. Чи важко боротися зі шкідливими звичками?

Безумовно, але якщо підійти до цієї справи зі всією серйозністю, нала­штуватися, вивчити деякі прийоми, то порвати зі шкідливими звичками зможе практично кожна людина.

Приступаючи до роботи над собою, основні зусилля необхідно зосере­дити на формуванні позитивних звичок: не тільки позбутися шкідливої звички (скажімо, курити), але за цей час виробити в собі позитивну звичку. Саме на цьому шляху всіх чекає успіх. Інакше вольових зусиль затрачується багато, а бажаний результат залишається все так само далекий. Сутичка з самим собою - справа нелегка.

Недаремно багато хто вважає, що подолання звички до алкоголю і куріння було в їх житті першим і найсильнішим випробуванням волі. Найважче - зуміти подолати спокусу наодинці з самим собою, випробовуючи і загартовуючи свою волю.

Одна з основних цілей здорового способу життя - досягнення активно­го довголіття, можливість повноцінного виконання людиною своїх соціа­льних функцій на схилі віку.

- Якими ж засобами можна добитися цього?

Головне - не розгубити той «запас» здоров'я, який ми одержали від матінки-природи.

Шкідливі звички зазвичай не існують відособлено. Наприклад, серед населення, яке не вживає алкоголю, курців налічується близько 40%, а серед тих, хто зловживає алкоголем, їх вже 98%. Серед тих, що мають надмірну масу тіла немало таких, хто зловживає алкоголем, курить, не займається активною фізичною діяльністю. Для того, щоб людина змінила спосіб життя, вона повинна усвідомити потребу в цьому. Наприклад, для нормального функціонування організму необхідний певний баланс: калорійність і об'єм споживаної їжі повинні відповідати витраті енергії, затрачуваної людиною в процесі життєдіяльності. Об'їдання - шкідлива звичка. Вона призводить до надмірної маси тіла, гіподинамії, а, як наслідок - до захворювання і передчасної смерті. Хвороби таких людей важче піддаються лікуванню.

Кожна людина повинна зміцнювати корисні звички (помірність в їжі, фізична зарядка вранці, відвідини лазні тощо) і позбавитися шкідливих, несумісних із здоровим способом життя. Боротьба зі шкідливими звичками - важка боротьба.

Щоб позбутися шкідливих звичок, підлітку потрібна щоденна добрози­члива допомога. Саме допомога, а не покарання. Дитина, яка тривалий час

не може позбутися тієї чи іншої шкідливої звички, - не вперта, а потребує допомоги фахівців - лікаря, педагога, психолога, невролога. Часто діти беруть до рота і гризуть всілякі предмети: ручки, олівці, монети, кінчики комірців тощо. Лікарі вважають, що діти беруть до рота сторонні предмети лише тоді, коли вони чимось занепокоєні. Потрібно вияснити, що турбує дитину. Потрібно їй пояснити, що можна поранитися самому або травмувати іншу людину. Дуже неприємні випадки, коли ґудзики, монети або інші дрібні предмети потрапляють у дихальні шляхи, - це небезпечно для життя. Крім того, всі сторонні предмети просто брудні, тому можна захворіти на якесь інфекційне захворювання.

Часом діти гризуть нігті. Треба їм пояснити, що нігті - важлива частина тіла людини. Від цієї нездорової,, шкідливої звички багато неприємностей: під нігтями завжди є шкідливі мікроорганізми, можливе травмування ніжної шкіри навколо них, що інколи призводить до гнійного запалення, та й, зрештою, на такі нігті неприємно дивитися.

Причиною появи цієї звички можуть бути неприємності в школі, сварка з друзями, неприязні стосунки між батьками.

Буває й таке, що діти шкільного віку смокчуть палець. Звичайно, лише від цього не можна захворіти, але при наявності на шкірі рук хвороботворних бактерій і вірусів це може стати причиною інфекційного захворювання. Від тривалого смоктання часом можуть змінитися положення зубів і форма піднебіння. Порадити, як позбутися такої звички, може дитячий стоматолог, ортодонт (лікар, який корегує положення зубів) або психолог.

Інколи діти колупаються в носі. Найчастіше це відбувається через надмірне утворення слизових кірок внаслідок сухості слизової оболонки носа. Зарадити цьому можна, видаляючи ці згустки слизу ватними тампонами під час умивання вранці і ввечері, а також використовуючи вазелінове масло для змащування слизової оболонки носа. Але краще спершу порадитися з лікарем-оториноларингологом.

Підлітки повинні уяснити, що дотримання ними правил особистої гігієни - хороша звичка, справа, яка сприяє збереженню і зміцненню не лише їхнього здоров'я, а й здоров'я інших людей: батьків, однокласників, членів родини.

Існує три групи чинників зовнішнього середовища, які впливають на людину:

корисні для здоров'я (свіже й чисте повітря, сонце, вода);

шкідливі (збудники захворювань, отруйні речовини, пил);

чинники подвійної дії.

Учені довели, що існують такі чинники зміцнення здоров'я: дотримання режиму дня, рухова активність, особиста гігієна, спілкування з природою, активний відпочинок,; а також фактори, що послаблюють здоров'я: невпорядкований режим, недостатні фізичне навантаження і рухливість (гіподинамія), нехтування особистою гігієною, нераціональне харчування, стрес (етан напруження людини за умов, що вимагають перебудови її дія­льності), шкідливі звички.

Протягом життя в людини формуються характер і певні звички. Люди зі справжнім (цілісним) характером мають переважно корисні звички. Лю­дину з позитивними рисами характеру важко переконати зробити щось шкідливе для власного здоров'я, набути шкідливих звичок.

В основі будь-якої шкідливої звички лежить залежність людини від чо­гось. Залежність багатогранна. Куріння, алкоголізм, наркоманія є лише невеличкою частиною усього спектра залежностей.

До них належить і залежність від ліків, їжі, або від комп'ютера, постійне бажання дивитися телесеріали, телефонувати кому-небудь, постійно вмикати програвач та багато інших.

Шкідлива звичка є однією з форм руйнівної поведінки, яка виражається у прагненні відійти від реальності.

Людина стає залежною від шкідливої звички, стає її рабом. При цьому, треба звернути увагу, що людина робить це цілком добровільно. Це її вибір і за нього вона повинна нести відповідальність, оскільки у кожного з нас завжди є свобода вибору.

Шкідливі звички зазвичай базуються на послабленні почуття самопо­ваги. Коли людині недобре, коли щось «не складається», вона «втягується» і все більше й більше починає ненавидіти себе, проте позбавитися шкідливої звички вже не може.

Однією зі шкідливих звичок, яка сформувалася в підлітків з приходом у життя людини телебачення та комп'ютерної техніки, є тривалий перегляд телепередач та сидіння за комп'ютером.

Підлітки повинні усвідомити, що перегляд телепередач слід обмежува­ти, адже щоденний 3-годинний перегляд телепрограм сприяє стійким симптомам нервового й психічного розладу, виснаженню нервової системи, розвитку гіподинамії.

Комп'ютерне й телевізійне випромінювання шкідливе для здоров'я. Дитячі ігри-приставки «Денді» вимагають обережного користування. Треба, щоб відстань між. екраном і очима була не менш як 3 м; щоб перегляд не відбувався у повній темряві або при яскравому освітленні; від екрана не відбивалося світло; щоб екран телевізора був розташований на 10-15 см нижче від рівня очей.

Працюючи над усуненням шкідливих звичок, підліток не повинен зо­середжуватися на власних емоціях. Часто дитина проявляє страх перед дією неприємних емоцій і все робить для того, аби уникнути їх, повертаючись до шкідливої звички. Найнебезпечнішим є те, що на певний час справді можна повернути собі почуття впевненості, ейфорії, щастя. Але це зовсім не означає, що справді стало краще: це оманливе відчуття щастя, задоволення, яке з часом обов'язково поверне загострення відчуттів смутку, самотності, тривоги.

Дратівливість, спустошеність опановують людиною, коли закінчується дія шкідливої звички. При цьому вона відчуває необхідність знову повер­нутися до шкідливої звички, аби ще раз відчути піднесення. В основі цього повторюваного процесу лежить відчуття «втечі від самого себе».

Після того як дія відповідного допінгу припиняється, негативні емоції посилюються. Проблеми залишаються невирішеними, почуття самотності охоплює підлітка, оскільки він розуміє, що шкідлива звичка залишилася. Це нагадує процес бігу поні по колу.

Необхідно самому контролювати власні звички.

II.Закріплення матеріалу

Що таке звички?

Чому потрібно формувати у підлітків лише корисні звички?

Як залежить спосіб життя від формування корисних чи шкідливих звичок?

III. Фізкультурна пауза

Сісти прямо, хребет прямий, голова піднята, шия розслаблена, ди­хання спокійне.

Повільно опустити очі вниз, потім підняти вверх до крайньої точки. Повторити 3 рази.

Повільно відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 3 рази.

Повільно відвезти очі у лівий верхній кут класу і по діагоналі у нижній правий кут. Повторити 3-5 разів.

Повільно відвести очі у правий верхній кут і по діагоналі у нижній лівий кут, і так 3-5 разів.

Опустити очі вниз і повільно поводити очима по колу за годинни­ковою стрілкою, потім проти неї, і так 3-5 разів.

IV. Самостійна робота

(Використання зошита з предмета «Основи здоров'я»).

-Ф- Людина народжується, щоб робити світ кращим, ніж він с, щоб творити добро. Підлітки повинні формувати стійкі мотивації вести здоровий спо­сіб життя, виробляти негативні установки на шкідливі звички, навча­тися способів позбуватися їх і набувати корисні.

**Створення еколого-чистої зони в школі, екологічне виховання учнів**

В школі створено необхідні умови для здоров'я та безпеки дітей і вчителів. Силами обслуговуючого персоналу та учнів шкільний будинок і пришкільна територія відповідають гігієнічним нормам. Вони є прикладом здорового способу життя в мікрорайоні.

Шкільне подвір'я завжди є чистим. На ньому висаджені дерева та квіти за якими доглядають діти.

Ремонт будівлі школи проводиться своєчасно і якісно. В ній створені безпечні умови для навчання та організації дозвілля школярів.

На шкільному подвір'ї обладнано ігровий майданчик, який дає можливість займатись фізичною культурою та спортом, як на великих перервах так і в позаурочний час.

**Сценарій вечора: „Планета людей в небезпеці"**

Звучить українська народна пісня "Не ламай тополі".

II ведуча:

В наших лісах часто бувають пожежі. І скельця від пляшок можуть фокусувати сонячні промені і це нерідко стає причиною того, що загоряється суха трава і сухе листя. Дорогі друзі! Пам'ятайте про це!

І ведуча:

Забруднюються і стають нежиттєвими водойми, у бідніють родючі ґрунти, убожіють флора і фауна, повітря населених пунктів далеке від санітарних норм.

IV учениця:

В оправі із тиші алейка сія. Вербичка колише росину-маля. Підносить жаринку гвоздика — дивись! Розхристано і дико було тут колись. Довкола гніздились осот і пирій. Та от потрудились — і цвіту прибій. Ожив тихий кутик і зелень — крильми. ...Частіше б нам бути в природі — людьми!

П ведуча:

Вести мову сьогодні про екологію — це означає розмовляти не тільки про зміну природи, а й про врятування життя. Тривожний сигнал кличе до розуму.

І ведуча:

Хмари, що несуть кислотні дощі, пилові бурі, дими виробництв, "мертві" води рік, наслідки Чорнобильської катастрофи не знають державних кордонів.

V учениця:

Тут уже не ліси, тільки тінь лісів,

Тільки згарки лісів в німоті блукають,

Опромінені горлечка їх солов'їв

Не співають уже, не співають.

Тут уже не життя — тільки тінь життя,

Чорні поночі землю з'їдають роси.

Опромінена брунька, як мертве дитя,

З небуття кричить безголосо.

Тут печаль і печаль, сам на сам, сам на сам...

Тут біда і біда дім навічно обрала

Цим лісам, опроміненим, цим лісам,

Небеса саркофагом стали.

VI учениця:

Хати спустіли.

Кинута худоба.

Голодна кицька:

Здичавілий пес.

Оце вам, люди, правда про Чорнобиль.

Оце вам, люди, атомний прогрес.

А треба жити.

В школах йдуть уроки.

Учені дискутують "за" і "про"...

І плани на нові смертельні блоки

Вже Відомче підписує перо.

О, ядерна, людьми проклята ренто,

Від тебе не рятує й чорнозем.

На Україні йдуть експерименти.

Піддослідні, ще поки що живем...

П ведуче:

В долі природи — наша доля. Це не фраза не лозунг.

Це істина. І всі ми повинні опанувати цю істину

серцем і свідомістю, розумом і відчуттям, досягти до

теперішніх і майбутніх поколінь.

Ми почали руйнувати природу, нам і відновлювати її.

І ведуча:

Але як відновити мальовничі береги нашої річечки

Хоморець, руйновані бездушними людьми?

VII учениця:

Порепавсь берег, обваливсь,

Взялося цвіллю дно іржаве,

А ще ж недавно — не колись -

Був став просторий...

Де ти, ставе?

До решти вкрадено твої

І хвилі,

Й весел сміх над плесом.

Не зблиснуть росяні рої

На вітах верб, що снились веснам.

Дерева спиляно.

Лиш пні

Темніють, як могильні плити:

І трави всі твої сумні

Зігнулись, зжухли оксамити.

І думка жиги не дає —

Де спин? За що красу терзати?

І ведуча:

Земля, наша рідна Плането!

Ми чуєм твій стогін і біль.

Благаєш порвати тенета

Бездушних людей.

І учениця:

Вращаясь в космосе в плену своей орбиты,

Не год, не два, а миллиарды лет,

Я так устала... Плоть моя покрыта

Рубцами ран — живого места нет.

Терзает сталь мое земное тело,

И яды травят воды чистых рек,

Все то, что я имела и имею,

Своим добром считает человек.

Мне не нужны ракеты и снаряды,

А ведь на них идет моя руда!

А что мне стоит только штат Невада,

Его-подземных взрывов череда.

Зачем друг друга люди так боятся,

Что позабыли о самой Земле!

Ведь я могу погибнуть и остаться

Обугленной песчинкой в дымной мгле.

Не потому, ли, загораясь мщеньем,

Я против сил безумных восстаю.

И, сотрясая твердь землетрясеньем,

На все обиды свой ответ даю

И не случайно грозные вулканы

Выплескивают с лавой боль Земли...

Очнитесь, люди!

Призовите страны,

Чтобы меня от гибели спасли.

ІІ ведуча:

Увагу всіх жителів Землі ми звертаємо на проблеми, які не тільки потребують серйозного підходу до їх вирішення, але й потребують — і терміново — участі всього людства в попередженні загрожуючої катастрофи.

Планета, людей в небезпеці!

ІІ учениця:

М'ятою, мальвою, полином, чебрецем,

Цвітом пахучим калини

Нахиляється, вмита смертельним дощем,

Над серцем моїм Україна...

Помарніла, замучена,

Зболена, сплакала,

З посивілим завчасно волоссям,

Дивиться в очі, торкається серця -

Отруєним колоссям.

Очі заплакані, обпалені вії,

Чорні порепані руки,

Погляд стражденний, як в Діви Марії,

Повен святої розлуки.

Споришем, чорнобривцем, барвінком, маруною,

Цілющим соком малини

Відзивається піснею,

Стогоном, мукою

В серці моїм -

Україна.

І ведуча:

Людство бере, а вірніше, відбирає в природи щорічно десятки мільярдів тонн речовин і матеріалів на свої потреби, повертаючи їй не менше 20 мільярдів тонн твердих і газоподібних забруднень атмосфери і стільки ж органічних відходів.

ІІ ведуча:

Рослинний покрив Планети вже не в змозі переробити вуглекислий газ, який виділяється при згорянні палива. До того ж ліси зникають з величезною швидкістю: зелене вбрання Землі щорічно скорочується на 1%.

І ведуча:

Щорічно планета губить десятки видів тварин і рослин. Червона книга набухає

від все нових і нових назв, які вносяться до неї під звуки скорботних маршів

екологічної катастрофи.

...Вогонь розвів хтось в лісі. Воскресіння

Не буде ні листкам, ні квітам — все в золі,

Чи знаєш, як болить в цей час коріння,

Як мовчки воно стогне у своїй землі?

...Промчав на тракторі хтось вчора лугом

І квіти сплюндрував, під злісний кинув ніж.

Чи знаєш, що веселка понад пругом.

Сьогодні барв не мала стільки, як раніш?

Хтось гілку тоненьку берізці одсік.

Упала вона у траву і лежить.

І капає, капає, капає сік,

І кожна краплиночка просить:

—Жить!...

Немов колиска — дно твоє,

Немов колиска — без дитяти.

VIII учениця:

Як легко квіти потоптати,

Як важко виростити їх,

Щоб кольорами стали, святом

Для кожного і для усіх.

Цвіте розарій урочисто,

І мов запрошує: "Сюди!"

Інстинкт дикунський рветься: "Знищить..."

Перечить розум: "Посада!"

П ведуча; Це залежить від кожного з нас!

І ведуча. Руйнувати пам'ятники природи і культури.

П ведуча: Зберігати пам'ятники природи і культури.

І ведуча: Забруднювати природне середовище.

П ведуча: Обладнувати і очищати місця відпочинку.

I ведуча: Знищувати тварин.

II ведуча: Оберігати, підгодовувати і приручати тварин.

I ведуча: Ламати рослини, зривати квіти.

II ведуча: Оберігати рослини, милуватись красою квітів в природі.

I ведуча: Витоптувати рослини.

II ведуча: Ходити по стежках.

IX учениця:

Поки в небі є свято веселок і крил,

Поки е на землі і роса, і колосся,

Я живу.

Поки є наш Дніпро і Слов'янський наш схил,

Поки віру плекаю, щоб добре — збулося,

Я живу.

Поки засклено щебетом пташки вікно,

Поки тиша овіює явір гіллястий,

Я живу.

Поки в думках моїх день, що вигас давно,

Поки є кому вранці промовити "Здрастуй!"

Я живу!

X учениця:

Повірте, що є -

Є — у нашого міста

І трави,

І роси,

І дощ-грибосій,

І в сонячних променів є ще орбіта,

і мальви цвітуть, вірні долі своїй.

Ще є намальований крейдою місяць

Над пругом вечірнім у синій імлі,

А зорі,

Веселки

І квіти

Ще світять!

І все це, братове, на рідній землі!

Є в лузі калина, ще стежка, озерця,

До лелича хлопчик у смолках біжить...

Як добре, що нині

Ще маємо все це...

Як страшно, що можна

Все це — загубить...

Звучить українська народна пісня "Тихо над рікою\*

СЦЕНАРІЙ ВЕЧОРА НА ТЕМУ:

**Правила здорового Способу життя.**

**(7 клас) Вчитель: Ващук Світлана Петрівна**

Мета: сформувати в школярів поняття про правила здоро­вого способу життя.

Обладнання фотографії й плакати, які дають змогу ілюструвати та матеріали: правила здорового способу життя.

Базові поняття

й терміни: здоров'я, здоровий спосіб життя.

Тип уроку: вивчення нового матеріалу.

Організаційний етап

Актуалізація опорних знань

і мотивація навчальної діяльності

Обговорення проблемної ситуації

«Андрій увесь рік із нетерпінням чекав свого дня народження, особливо подарунків. Але напередодні він, як завжди, довго не лягав спати, гарно поїв на ніч, а вранці в нього розболілись живіт і голова, тож жодні подарунки його не порадували. Що б ви порадили Андрієві, аби його наступний день народження був по-справжньому радісним?»

III. Вивчення нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

1. Принципи здорового способу життя

Видатний стародавній філософ Сократ якось сказав: «Якщо ти достатньо розумний, то слід подбати про своє здоров'я, оскільки здоров'я — це не все, але без здоров'я — все ніщо».

Здоровий спосіб життя включає як біологічні, так і соціальні складові. До біологічної складової здорового способу життя належать: харчування, сонячне світло, тепло, рухова активність, перебування на самоті, ігри. До соціальної складової здорового способу життя належать: естетичність, моральність, інтелект, вольові начала, здатність до самообмеження.

Спосіб життя з віком змінюється у зв'язку зі зміною потреб. Він має бути забезпечений енергетично, відповідно до віку й умов життя, сприяти зміцненню здоров'я, мати свій розпорядок і ритм.

Здоровий спосіб життя — не вроджена риса. Він формується поступово впродовж життя за твого бажання або ж наполегливості родини. Спочатку впродовж життя за твого бажання або ж наполегливості родини. Спочатку в підлітка формуються корисні для здоров'я звички, а потім і потреба в здоровому способі життя. Здоровий спосіб життя складається не лише з навичок гігієни тіла й культури харчування, але й культури спілкування, моральності, уміння справедливо оцінити свої вчинки й учинки однолітків, уміння прогнозувати результати своєї власної діяльності. Здоровий спосіб життя дозволяє тобі сформувати доброзичливі стосунки з людьми, природою і, нарешті, із самим собою.

Здоровий спосіб життя — це дотримання, звичне виконання певних правил, що забезпечують твій гармонійний розвиток, високу пра­цездатність, духовну рівновагу та здоров'я.

По-перше, слід налаштуватися на здоровий спосіб життя, захотіти бути здоровим фізично, розвиненим інтелектуально й духовно.

По-друге, необхідно дотримуватися гігієни, прагнути чистоти, розумно чергувати роботу й відпочинок, використовувати для зміцнення здоров'я сонце, повітря, воду."

По-третє, треба раціонально харчуватися, любити фізичну культуру. Окрім того, слід навчитися керувати своїми почуттями й настроєм, жити в злагоді з довколишнім світом.

Ти маєш замислитися про своє здоров'я та про своє місце в людському суспільстві. Важливо знати, що потім, коли ти одержиш професію й будеш влаштовуватися на роботу, твоє здоров'я, характер, товариськість будуть цінити так само, як і професійні знання, а можливо, ще й вище. Для Піфагора, наприклад, здоров'я учня було таким самим важливим, як і його знання.

2. Як формується здоровий спосіб життя

Здоров'я — це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає тобі гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається тобі задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Знаєш, із чого треба почати? Слід виробити звичку діяти на користь своєму здоров'ю. Успіху досягне тільки той, хто діє. Здоровим є той, хто виконує своє рішення бути здоровим.

Наприклад, дуже багато людей знають, що паління скорочує три­валість життя на 8—15 років, збільшує кількість випадків раптової смерті, але паліїв це не спиняє. Чому? Адже вони, напевно, теж мають бажання бути здоровими. Проте в них немає звички жити згідно зі своїм бажанням. Вони не діють собі на користь. Виявляється, давати самому собі користь дуже важко, для цього треба докладати зусиль, проявляти волю.

Як часто ми порушуємо режим дня! Але ж це одна з умов збереження здоров'я. Вчасно лягати спати, вставати вранці, обідати й гуляти — це зовсім не випадкові вимоги. Чіткий розпорядок життя узгоджується з фізіологічними ритмами організму й допомагає йому залишатися здо­ровим. Але в такому разі дотримання режиму дня має стати звичкою.

Звичка з'являється при звичайному багаторазовому повторенні тієї самої дії протягом більш-менш тривалого часу. Звичка — це поведінка, спосіб дій, схильність, що стали для людини звичайними, постійними. Будь-яка дія, якщо повторювати її багато разів, може обернутися на звичку.

Є звички, що сприяють здоровому способу життя. Наприклад, щоранку робити зарядку. Спочатку пересилюючи себе, а потім, після багаторазового повторення, ця дія стала звичкою, і людина вже не уявляє, як це — не зробити вранці зарядку?! Робити зарядку — корисна звичка. Але якщо підліток не робить зарядку, це теж стає звичкою, й він не розуміє, як це — щоранку робити зарядку? Така звичка не сприяє здоровому способу життя, але якщо вона сформувалася, то позбутися її дуже важко, значно складніше, ніж набути.

Кожна людина може сама формувати свій здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя не є вродженою рисою. Він формується поступово впродовж життя. Здоровий спосіб життя — це дотримання, звичне виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, духовну рівновагу, здоров'я. Здоровим є той, хто виконує своє рішення бути здоровим.

IV. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів Робота із зошитом

Виконання завдань робочого зошита, с. 8—9, № 1, 2, 3, 4. робота з підручником Учні читають текст параграфа й відповідають на запитання вчителя.

**Самостійна робота учнів**

Практична робота № 1

Тема: Складання індивідуального плану здорового способу життя.

Мета: навчитися складати індивідуальний план здорового способу життя.

Хід роботи

Заповни таблицю «Мій план здорового способу життя»! Мій план здорового способу життя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Соціальна  складова мого здоров'я | Фізична складова мого здоров'я | Психічна  складова мого здоров'я | Духовна складова мого здоров'я |
| Що я буду  робити, аби  навчитися вільно и свідомо обирати ту або іншу соціальну  роль, усвідом-  лювати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відпові­дальність за  їхній результат | Що я буду  робити для  забезпечення  свого фізичного здоров'я,  нормального  функціонування всіх систем  свого організму | Що я буду робити для того, щоб навчитися  адекватно оцінювати  й сприймати свої почуття  и відчуття, свідомо  управляти своїм емоцій­ним станом. Що я буду робити для розвитку свого інтелекту й забезпечен­ня успішного  навчання | Що я буду робити для свого  духовного розвитку |

Заповнюючи таблицю, пам'ятай те, що в основі здорового способу життя лежать такі принципи: відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків); раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартовування організму; особиста гігієна; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування й розвиток вольового начала.

VI. Домашнє завдання

Вивчити § 3 підручника.

Виконати завдання № 4—6; с. 10—11 робочого зошита.

VII. Підведення підсумків уроку

**Виховна година**

**"Подорож у Країну Здоров'я"**

1 клас

Класний керівник Бондар С.А.

Мета:

- розширювати знання учнів про людський організм, здоровий

спосіб життя; - розвивати санітарно - гігієнічну культуру; - виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Хід заняття:

Вчитель: Зрозуміло, всім відомо,

Що приємно бути здоровим, Тільки треба знати, Як здоровим стати.

Кожен день по розпорядку Маємо робить зарядку, Для здоров'я вона плюс, Намотай собі на вус.

Якщо хочеш бути здоровим,

Правило запам'ятай:

Сам про своє здоров'я дбай,

На лікарів цю турботу не перекладай.

Діти, зараз ми поговоримо про те, як бути здоровим та сильним. Для цього необхідно знати та виконувати правила гігієни.

Гігієна - це наука про збереження та зміцнення здоров'я людини завдяки профілактичним засобам.

- Хто з вас знає правила гігієни?

(Розповідь учнів про те, як дотримуватися правил гігієни).

Сьогодні ми здійснимо подорож у країну здоров'я, побуваємо у деяких її містах. Отже, рушаймо.

І місто" Моє тіло"

- Для того, щоб бути здоровим, треба знати своє тіло.

А для цього потрібно пригадати основні складові тіла. У цьому вам допоможуть загадки:

1. Горщик розумом багатий, сім дірочок в нім видати. (Голова.) 2. Завжди в роті, а не проковтнеш.(Язик.)

З.Один говорить, двоє слухають, а двоє дивляться.(Рот, вуха, очі.) 4.Живуть собі два брати, обидва Кіндрати, через гірку живуть, а зустрітись не можуть.(Очі.)

5.У хлівці два ряди баранців і всі біленькі.(3уби в роті) б.Між двох вогників один горбочок.(Ніс) 7.Що то за штука, що день і ніч стука? (Серце) 8. У двох матерів по п'ять синів, у кожного своє ім'я. (Пальці на руках.)

9.Ніхто не саджає, - самі ростуть, а порахувати не можна.(Волосся.) 10.Хто керує нашим організмом. (Мозок.)

- Молодці, багато загадок знаєте і правильно їх відгадуєте. А з чого ще складається наш організм, що є в середині, а його не видно? (Печінка, нирки, м'язи, кістки, мозок, шлунок і т. д.)

-А як треба ставитись до свого тіла?(Його треба берегти). Зараз перевіримо, чи знаєте ви, як його потрібно берегти.

- Як ви гадаєте, де легше дихати, у лісі чи у місті ? Чому ?

- Як треба правильно їсти? (Не переїдати, добре пережовувати їжу, не  
розмовляти під час їжі.)

- Від чого виникає апетит? (Від апетитної їжі, після гри або праці.)

- Чому для нашого організму корисна робота? (Щоб бути здоровим, не  
набирати зайву вагу.)

- Отже, для чого нам треба знати своє тіло? (Щоб бути здоровими).  
А тепер час рушати до другого міста

II місто „ Спортивне"

* Для чого треба займатись спортом?

(Відповіді дітей) - Давайте пригадаємо, які види спорту ви знаєте?

(Діти називають) - А як ми у школі привчаємось до спорту ?

(Фізкультурні заняття, ранкова гімнастика , фізкультхвилинки під час

уроків та ін.)

- Молодці. Тепер вирушаймо до наступного міста.

III місто „Мовне"

Читаємо : „В здоровому тілі - здоровий дух "

- Чому у Країні Здоров'я таке незвичайне місто Давайте з'ясуємо . Є наше тіло і є „Я ". Наше тіло ви знаєте. А що таке „Я".? („Я"- те, що я думаю, мої почуття ,вчинки, це моя душа).

- Тому і кажуть ,що без здоров'я духовного не може бути здоров'я фізичного. Діти, які слова додають здоров'я? (Добрі, ласкаві, ввічливі).

– Пригадайте їх.

(Діти називають „чарівні" слова) - Малята, перебуваючи у місті „Мовне", нам потрібно розгадати кросворд. Зробивши це ми дізнаємось багато цікавого. Запитання:

Хто завжди правду каже? (Дзеркало)

Взимку можна принести без відра відро води.

І не розливається. Як ця вода називається? (Лід)

Іде верхи, а ноги за вухами? (Окуляри)

Зубате, а не кусається. Як воно називається? (Гребінець)

В земляній сиджу коморі, а коса моя на дворі. (Морква)

Треба старатися кожного ранку гарно... (вмиватися)

Гладеньке, пахуче, миє чисто. (Мило)

Щоби в школі нашій було гарно, Ти поводься в ній завжди... (охайно)

Води не бійся, щоденно... (мийся)

10. Запитав орел в шуліки:  
«Де дістати можна ліки?»  
Цей будинок недалеко,  
Називається... (аптека)

11.У чистій кімнаті чисте... (тіло) 12.3айматися спортом... (корисно) 13.Колюче, наче їжачок.

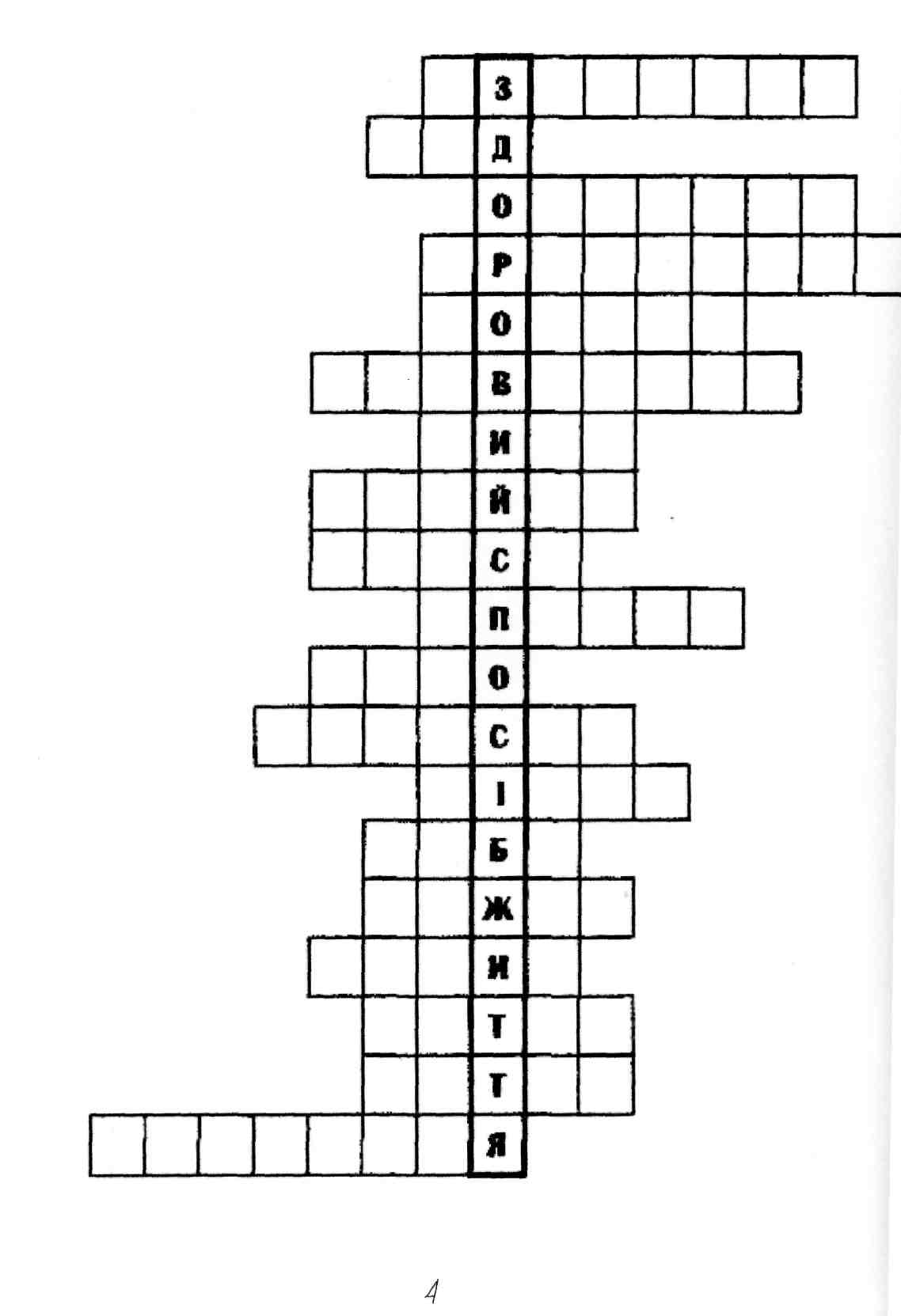
Штанці почистить і піджачок. (Щітка) 14.Повен хлівець білих овець. (Зуби) 15.Нумо, діти, мити ніжки,

Нам пора уже до...(ліжка) 16.По хатинці, хоч без ніг,

Станцював, в куток забіг. (Віник) 17.Хто без мила і води,

Миє личенько завжди? (Котик) 18.Б'ється, стука молоток,

Поправляє нам садок. (Дятел) 19.Під землею птиця кубло звила,

І яєць наносила. (Картопля)

Вчитель: Ось і підходить до завершення наша подорож.

То де ж ми з вами сьогодні побували?

Що цікавого дізнались?

Які висновки можемо зробити?

А насамкінець хотілося б сказати:

Любіть себе та інших поважайте, Своє життя й здоров'я бережіть, І правильну дорогу вибирайте, Якщо сто літ бажаєте прожить. До нових зустрічей!

**Основи здоров'я**

Тема: Загартовування, його значення

5 клас

Вчитель: Ващук Світлана Петрівна

Тема: Загартовування, його значення.

Мета: розглянути поняття загартовування і його значення для зміцнення здоров'я, особливості комплексного загартовування сонцем, повітрям і водою, сформувати практичні навички й уміння загартову­ватися, надання першої допомоги при сонячному й тепловому ударах.

Тип уроку: комбінований.

Учні пояснюють: вплив природних факторів на фізичний розвиток підлітків, вплив загартовування на зміцнення здоров'я; порівнюють: стан здоров'я загартованої й незагартованої людини; використовують: елементи різних видів загартовування; виконують: правила загартовування, прийоми надання першої допомоги при тепловому й сонячному ударах.

Хід уроку

Організаційний етап

Перевірка домашнього завдання

Перевіряється виконання завдань робочого зошита. Бесіда

Сформулюйте правила попередження викривлення хребта. (Заняття фізичними вправами; загартовування; сон на твердому ліжку з невисокою подушкою; правильна посадка за столом; боротьба із сутулістю при ходьбі; носіння підручників у ранці, а не в сумці на одному плечі.)

Як перевірити правильність формування стопи? (По мокрому відбитку стопи.)

НІ. Мотивація навчальної діяльності

IV. Актуалізація опорних знань  
Бесіда

Що таке загартовування?

Які існують способи загартовування?

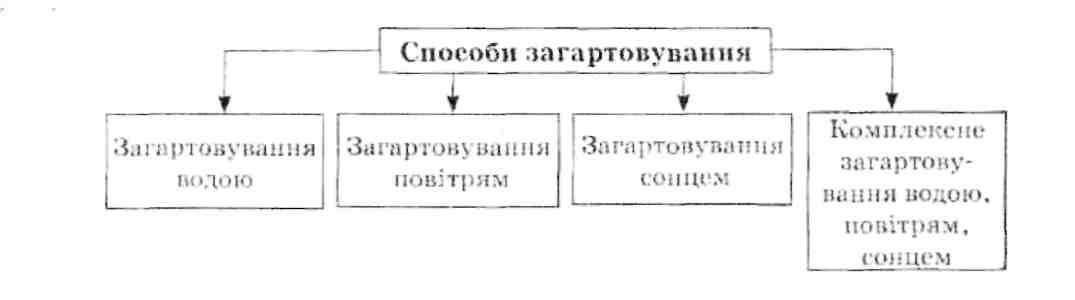
V. Вивчення нового матеріалу

1. Загартовування і його способи

Розповідь учителя

Загартовування — вироблення швидкого пристосування організму до зміни температур.

Під нашою шкірою розташована безліч кровоносних судин. На холоді підшкірні судини звужуються, охороняючи таким чином організм від втрати тепла. У спеку судини розширюються, і це захищає наш організм від перегріву. Загартовування сприяє швидкій зміні просвіту кровоносних судин. Загартовування також підвищує захисні сили організму (імунітет), стійкість до інфекцій. Учитель зображує на дошці схему «Способи загартовування»



Водні процедури проводять при температурі води й повітря не нижче 20°С та

продовжують не більше 10 хв.

До водних процедур належать:

* обливання;
* обтирання;
* душ;
* купання з подальшим розтиранням тіла.

Повітряні ванни приймають через 1—2 години після їжі при температурі повітря не нижче 20°С протягом 15—20 хв. поступово збільшуючи їхню тривалість до 2—3 годин на день.

Сонячні ванни рекомендується проводити між 8 і 11 годинами дня. Необхідно починати з 4—5 хвилин перебування на сонці, поступово збільшуючи час до 40—50 хвилин. Положення тіла необхідно міняти через кожні 5 хв. Найкраще загоряти при активному русі.

2. Правила загартовування

Колективне обговорення

Учні за допомогою учителя складають правила загартовування: — поступовість; — регулярність; — консультація з лікарем; — контроль свого стану. 3. Перша допомога при сонячному й тепловому ударах

Розповідь учителя

Сонячний і тепловий удари характеризуються порушенням нормального функціонування організму при перегріванні.

Сонячний удар виникає при перебуванні на прямому сонячному світлі, тепловий — у задушливому теплому приміщенні, при носінні одягу, який не пропускає повітря.

Ознаки сонячного й теплового ударів:

* головний біль;
* запаморочення;
* шум у вухах;
* слабкість;
* потемніння в очах;
* блідість і втрата свідомості.

Перша допомога при сонячному й тепловому ударах:

* закрити потерпілого від прямих сонячних променів;
* послабити деталі одягу, які здавлюють тіло;
* покласти холодний компрес на чоло;
* опустити голову постраждалого вниз, щоб забезпечити приплив крові;
* покликати на допомогу.

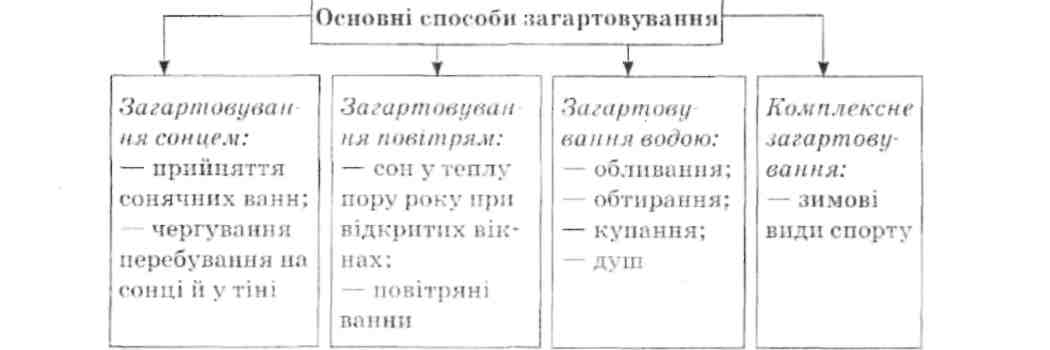
Узагальнення й систематизація знань

Завдання

Підручник, § 3, с. 34, № 1 (загартовування водою: обливання, обтирання, ванни для ніг; загартовування сонцем: загоряння, прогулянки; загартовування повітрям: повітряні ванни; ходіння босоніж).

Підручник, § 3, с. 34, № 2 (при загартовуванні слід дотримуватися таких правил: консультуватися з лікарем з приводу індивідуального добору способів загартовування; приступати до загартовування поступово — організм повинен поступово звикати до впливу факторів, що загартовують; систематично виконувати процедури, адже позитивний результат загартовування виявляється при тривалому регулярному впливі факторів, що загартовують; дотримуватися певного дозування різних процедур, інакше вони завдадуть шкоди організму або не матимуть потрібного ефекту).

Робочий зошит [2], с. 18, № 1; або [3], с. 20, № 1.



4) Робочий зошит [3], с. 20, № 2 (загартовування повітрям проводять у вільному одязі, що не щільно закриває поверхню тіла; час із 12.00 до 14.00 несприятливий для загартовування

сонцем, бо саме в цей час сонце перебуває в зеніті й сильно , нагріває поверхню; загартовування водою починають у теплу пору року, а при необхідності взимку його починають вдома, у приміщенні, причому початкова температура води має дорівнювати температурі тіла).

VII. Домашнє завдання

1) Вивчити матеріал підручника, § 3, с. 33—34. —робочий зошит [3], с. 21, № 4.

VIII. Підбиття підсумків уроку Додатковий матеріал до уроку

Користь сонячного світла

Завдяки впливові сонячних променів на шкіру в нашому організмі утворюється вітамін Б, що сприяє усмоктуванню кальцію з кишечнику і його переходу до кісткової тканини. Вітамін Б допомагає запобігти рахіту в дітей і порушенню кальцієвого обміну в дорослих, сприяє попередженню остеопорозу.

Прямі сонячні промені згубно діють на мікроорганізми, тому шкіра з рівною помірною засмагою краще виконує бар'єрну функцію.

Вдихання чистого, добре прогрітого повітря зміцнює дихальну систему.

У сполученні з фізичними вправами й рухом загоряння є важливим компонентом профілактики й лікування гострої й хронічної депресії.

Помірні сонячні промені сприяють зниженню рівня холестерину в крові, зміцненню імунної системи (профілактика туберкульозу), лікують запалення суглобів.

Шкідливість сонячного світла

Інтенсивне сонячне світло дуже небезпечне для людей зі світлою шкірою (як правило, вони мають світле або руде волосся).

Для всіх небезпечні сонячні опіки. Кожний опік знищує шкірні тканини. Повторювані опіки вбивають здатність шкіри до регенерації (відновлення).

Тривале перебування на сонці призводить до руйнування сальних залоз, внаслідок чого з'являються зморшки й відбувається передчасне старіння шкіри.

**Основи здоров’я**

Тема: Настрій і здоров'я 6 клас

Вчитель: Ващук Світлана Петрівна

Тема: Настрій І здоров'я.

Мета: розглянути взаємозв'язок настрою й здоров'я, настрою й спілкування, закріпити поняття психічного й духовного здоров'я. Тип уроку: засвоєння нових знань.

Учні називають: різні прояви настрою, наводять приклади: прояву настрою в щоденному спілкуванні; порівнюють: прояв настрою в різних людей; використовують: способи вербального й невербального спілкування.

Хід уроку

Організаційний етап

Перевірка домашнього завдання

перевіряється виконання завдань робочого зошита.

III. Актуалізація опорних знань

Бесіда

1)Чи може настрій впливати на здоров'я?

2)Чи може настрій вплинути на спілкування з іншими людьми?

Розповідь учителя з елементами бесіди

Настрій — це сукупність емоцій людини.

Емоції — це психологічна реакція людини на вплив довкілля. Учні самостійно

наводять приклади різних видів емоцій до поданих схем.

Прояв емоцій залежить від важливості причини, що викликала емоцію, і від стану нервової системи (уроджені якості й стан на даний час). Також емоції залежать від виховання людини, отже емоціями можна керувати. За емоційністю всіх людей можна розділити на три групи:

—екстраверти (виплескування емоцій);

—інтроверти (емоції стримуються, спрямовані вглиб, у себе);

—амбіверти (середній ступінь емоційності).

Почуття — психічна форма прояву різноманітних потреб людини. Види потреб;

а) біологічні потреби забезпечення процесів життєдіяльності:  
—дихання;

—їжа;

—вода;

—захист від несприятливих погодних факторів;

—забезпечення гігієнічних умов існування;

б) соціальні:

—поведінка в суспільстві;

—приналежність до певної соціальної групи;

—соціальна роль у суспільстві;

—зміст і мета життя;

в) духовні:

—набуття й передача знань

—творчість;

—турбота про оточуючих;

—формування відповідальності за стан свого здоров'я й здоров'я оточуючих;

—формування відповідальності за стан довкілля.

Психічне здоров'я — розвиток людини як особистості, забезпечення пристосування (адаптації) до соціального середовища через уміння контролювати власні емоції й почуття.

Духовне здоров'я — вершина соціального розвитку людини, уміння жити в гармонії із собою й навколишнім світом, прагнення до самовдосконалення. На наше спілкування впливають: —настрій;

—інтерес до оточуючих.; —виховання.

V. Узагальнення й систематизація знань

Завдання

1) Підручник, с. 167, гра «Давайте говорити один одному компліменти ».

Учні об'єднуються в невеликі групи (по 4—6 осіб). Кожен учасник відзначає приємні риси інших членів групи (членів іншої групи) Промовляються компліменти. — Що більше сподобалося: говорити компліменти або їх вислуховувати?

2) Гра «Театральні маски», підручник, с. 169,

Учні продовжують роботу в групах. Учитель роздає групам аркуші із завданнями мімічно зобразити: 1 — радість, 2 — байдужість, 3 — захват, 4 — зневіру, 5 — гнів, 6 — скептичне ставлення, 7 — образу. Після підготовки кожна група показує своє завдання, а інші відгадують емоцію.

Робочий зошит [2], с. 53, № 1; с. 54, № 2, 3.

Робочий зошит [3], с. 54, № 1,2.

VI. Домашнє завдання

Вивчити матеріал підручника, § 22.

Виконати завдання:

—підручник, с. 170, № 1—4; —робочий зошит [2], с. 54, № 4; —робочий зошит [3], с. 55, № 3.

VII. Підбиття підсумків уроку

Додатковий матеріал до уроку

Тест « Чи вмієте ви контролювати себе?»

Відповідайте «так», якщо ви згодні з твердженням, або «ні», якщо не згодні,

Мені здається важким наслідувати інших людей.

Я, мабуть, міг би При нагоді вдати дурня, щоб привернути увагу або побавити оточуючих.

3 мене міг би вийти непоганий актор.

Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.

У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.

У різних ситуаціях і в спілкуванні з різноманітними людьми я часто поводжуся зовсім по-різному.

Я можу відстоювати тільки те, у чому щиро переконаний.

Щоб досягти успіху в справах і у стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують побачити.

Я можу бути дружелюбним з людьми, яких недолюблюю

10) Я завжди такий, яким здаюся.

Зарахуйте собі по одному балу за відповідь «ні» на 1, 5 і 7 питання й за відповідь «так» на всі інші. Підрахуйте суму балів. Якщо ви відповідали щиро, то про вас, очевидно, можна сказати таке.

0—3 бали — у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і ви не вважаєте за потрібне її змінювати залежно від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають вас «незручним» у спілкуванні через вашу прямолінійність.

4—б балів — у вас середній комунікативний контроль. Ви щирі, але стримані у своїх емоційних проявах. Вам слід більше розкриватися у своїй поведінці з оточуючими людьми.

7—10 — у вас високий комунікативний контроль. Ви легко звикаєте до будь-якої ролі, гнучко реагуєте на зміни ситуації й навіть здатні передбачати враження, що ви справляєте на оточуючих.

**Година спілкування**

Тема: **СНІД – проблема віку**

9 клас

Вчитель: Дишлевук Галина Петрівна

СНІД – проблема віку

Цілі: продовжувати формувати поняття про ВІЛ-інфекцію та СНІД, виробляти уміння захисту від СШДу; утверджувати моральні принципи в поведінці учнів.

Обладнання: таблиці, брошури, вирізки з газет, запис на дошці. Тип уроку: бесіда.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ

І. Розповідь про Настю

Настя була звичайною дівчинкою. Батьки її займались бізнесом, і, маючи великі гроші, ні в чому не відмовляли донечці. Будучи дитиною, Настя мало чим відрізнялась від дітей-однолітків — хіба що дорожчим та моднішим одягом. Проте дорослішати Настя почала швидше. З восьмого класу почала ходити на дискотеки, відвідуючи найдорожчі та наймодніші нічні клуби, зустрічатися з хлопцями. Незабаром почалися і статеві стосунки.

Настя вважала себе дорослою, тому і думала, що всі дорослі розваги саме для неї. Почала палити, іноді випивала, часто міняла статевих партнерів. Один з партнерів запропонував наркотики, Настя не відмовилась. Згодом вона опинилася в тенетах наркотиків. Шукала собі подібних, разом курили, кололись, «ловили кайф». Прокинувшись одного ранку, Настя, окрім головного болю, відчула й загальну втомленість. Вона одразу ж кинулась до дзеркала. Відображення в дзеркалі було жахливе, та і стан дівчини не кращий, а збільшені лімфовузли, зрозуміло, не надавали обличчю ніякої привабливості, а тільки спотворювали його. За день нічого не змінилося. У Насті не було апетиту, почався сухий безперервний кашель.

Не змінилося нічого на краще й за декілька днів стало тільки гірше. Дівчина втрачала координацію, різко пригнічувалась або, навпаки, збуджувалась. Настя вирішила звернутись до терапевта. Оглянувши дівчину, лікар направив її у венерологічний диспансер. Вона подумала, що це якась помилка, проте до венеролога пішла.

А далі були нескінченні коридори диспансеру, кабінети лікарів, досить неприємні розмови, консультації, аналізи.

Вирок був громом серед ясного неба. Отямившись в одному з кабінетів, Настя вже не пам'ятала, як вона туди потрапила, у вухах дзвеніли останні слова лікаря — її вирок: «У вас СНІД». Вирішивши розпочати сьогоднішній урок з цієї історії, я хотіла повернутись до однієї з груп інфекційних захворювань, а саме венеричних. До них, як ви вже знаєте, відносять СНІД, сифіліс, гонорею. Проте вони є одними з найпоширеніших захворювань, але не єдиними. Сьогодні ми з вами поговоримо про захворювання, яке вважається чумою XX-XXI століть. Воно стало захворюванням, повідомлення про яке заповнило пресу, те­лебачення та радіо, захворюванням, про яке відкрито говорять, але на яке й досі не знайшли лікування. Спробуємо сьогодні на уроці дізнатися, чи є у Насті майбутнє.

II. Історія виникнення

Історій виникнення СНІДу є декілька. Наприклад, те, що американські вчені створили вірус і вирішили дослідити його дію в організмі людини. Для цього вони ввели вірус ув'язненим неграм. За час перебування у в'язниці негри спілкувалися з іншими ув'язненими, вели статеве життя. Через деякий час медики виявили вірус ВІЛ у всіх ув'язнених, що контактували з нефами. Потім у Америці була амністія, і частину хворих випустили з в'язниці. Вони почали спілкуватися з людьми, вести статеве життя, ходити на медичні процедури, взагалі, вести життя нормальних людей. Ось звідки, за однією з версій, бере свій початок вірус СНІДу.

Учитель. А може, хтось із вас знає інші версії?

І -й учень. Зараження людей від шимпанзе. Дослідники проблеми СНІДу в США

вважають, що вірус ВІЛ-інфекції з'явився в результаті зараження людей від шимпанзе у Центральній Африці під час масових убивств мавп, які проводилися в 1930-ті роки.

2-й учень. Пересадка яєчок С. Вороновим.

У грудні 1999 року зі скандальною гіпотезою виступив у науковій пресі співробітник гінекологічної клініки Мельбурнського університету, професор Р. Шорт. Він заявив, що в появі СНІДу в Європі винен російський професор С. Воронов, який зробив пересадку яєчок інфікованих африканських шимпанзе пристаркуватим багатіям (з метою омолодження).

3-й учень. Вакцина проти поліомієліту.

Англійський учений Едвард Хупер опублікував книгу, в якій викладає шокуючу версію виникнення СНІДу. На його думку, що базується на багаторічному вивченні подій, які пере­дували виникненню перших випадків зараження людства вірусом імунодефіциту людини, це результат жахливої помилки американських і бельгійських учених, які у 1950-ті роки розробляли живу вакцину проти поліомієліту. Саме після масового щеплення африканців цією вакциною, одержаною на основі клітин шимпанзе, почав поширюватися СНІД. Райони масової вакцинації, за дослідженням Хупера, збігаються з районами, звідки почав поширюватися СНІД.

Учитель. З історії про Настю ви вже, напевно, уявили клініку протікання СНІДу. Давайте зупинимось на ній детальніше.

III. Клініка СНІДу

Хвороба СНІД проходить у чотири стадії:

1. Лихоманки — починається через

один-два місяці після зараження: підвищується температура і збільшуються лімфовузли, людина часто потіє.

Цей стан продовжується п'ять-сім днів.

Безсимптомна — всі симптоми зникають, людина вважається   
практично здоровою, але в крові   
є антитіла до вірусу. Цей період може тривати 1 —15 років, залежно від стану

3. Загальних хвороб. Вона може мати кілька напрямків:

а) захворювання дихальних шляхів (пневмонії, плеврити);

б) захворювання ШКТ (гастрити,дуоденіти);

в) хвороби ЦНС;

г) пухлинні захворювання (у тому числі й онкологічні).

4. Термінальна. Розвивається кахексія (виснаження), деменція (провал пам'яті),  
адинамія (обмеження рухів).

Летальність — 100 %.

IV. Бесіда про Настю

У ч и т є л ь. А як ви думаєте, яка стадія хвороби у Насті? Чому?

У.Шляхи передачі

Важливо також знати шляхи передачі інфекції.

1. Трансплацентарний — шлях

передачі інфекції від матері до дитини.

Статевий — зараження відбувається, коли один з партнерів хворий на СНІД.

Трансфузійний — зараження відбувається під час переливання крові від хворої людини. Відомий випадок, коли через переливання крові було заражено більше 300 дітей.

4. Професійний СНІД передається в разі халатного поводження хірургів під час операцій, недодержання правил асептики й анти септики.

VI. Статистика

Починаючи з 1998 року, в Україні збільшується кількість ВІЛ-інфікованих. За даними Українського центру профілактики і боротьби зі СНІДом, у державі офіційно зареєстровано 3600 випадків ВІЛ-інфікування. А за даними серологічного моніторингу, виявлено 64 218 випадків зразків крові з позитивною ВІЛ-ре-акцією. Україна займає перше місце в Європі за кількістю ВІЛ-інфікованої молоді — юнаків та дівчат віком 15-

24 років. За даними ЮНІСЕФ, у нашій країні відсоток ВІЛ-інфекції становить серед юнаків — 1,3, серед дівчат—0,8.

Серед областей України Буковина займає дванадцяте місце за кількістю ВІЛ інфікованих.

VII. Бесіда  
«Настя серед нас»

Можливо, серед цих людей є і наша Настя. Можливо, вона серед нас. Як би ви поставилися до неї?

А як би поставилися до неї ваші батьки? А люди похилого віку?

VIII. Лікування

Як я уже зауважила, ліків від СНІДу ще немає, проте вчені працюють. Можливо, хтось із вас чув про нові розробки, винаходи вчених?

І.Арменікум

У періодичних виданнях у серпні 1999 року повідомлялося про новий засіб лікування СНІДу — «Арменікум». На жаль, він ще й досі перебуває на стадії експерименту.

2. Сльози

Якщо вірити групі медиків із Вашингтона, СНЩ лікується з допомогою сліз. Сльози вагітних жінок містять білки і можуть знищити вірус СНІДу.

Вірус-цілитель

Французькі вчені оголосили про те, що їм удалося перетворити вірус ВІЛ на... вірус-цілитель. Його «очистили» від генів інфекції, а замість них «прикріпили» гени-ліки.

IX. Відомі люди, хворі на СНІД

Серед людей з нетрадиційною сексуальною орієнтацією чимало відомих усьому світові талантів. Це П.І. Чайковський, Оскар Вайльд, Жан Маре, Рудольф Нурєєв, Мартіна Навратилова, Елтон Джон та ін.

Елтон Джон на вшанування пам'яті про свого померлого від СНІДу друга організував Фонд боротьби зі СНІДом. (Звучить музика Фреді Меркюрі.) В пам'ять про легендар­ного рок-виконавця фани організували Всесвітній фонд боротьби зі СНІДом. Наші українські співаки також об'єднались проти СНІДу і 1 грудня 2000 року презентували новий проект «Зірки проти СНІДу» та заспівали пісню «Життя двічі не дається» трьома мовами: українською, російською та французькою.

X.Виховна бесіда

На завершення уроку я б хотіла згадати слова відомого поета Омара Хайяма:

Чтоб мудро жизнь

прожить Знать надобно немало.

Два важньїх правила

Запомни для начала:

Ты лучше голодай, Чем что попало єсть,

И лучше будь один,

Чем вместе с кем попало.

Також хочеться згадати слова відомої буковинської поетеси Тамари Севернюк:

Чтоб жить, не так уж

много нужно: Вдох и выдох — вот і и все

дела. Вдох — посеять

в человеке душу, Выдох — вйдеть, что она

взошла...

Оцінювання

Домашнє завдання

Скласти пам'ятку «Як уберегти себе від СНІДу».

**Урок чистоти в 3 класі**

Тема. **Станція «Мийдодір»**

Мета. Вчити дітей зберігати свої речі в чистоті, бути завжди охайними; розвивати мову, мислення, увагу; вихо­вувати любов до праці.

Обладнання. Плакат з написом, ма­люнки дітей, К.І.Чуковський «Мийдодір».

Хід уроку

I. Організація класу.

II. Актуалізація опорних знань.

ІІІ. Повідомлення теми та мети уроку.

Вчитель. Діти! Сьогодні у нас не­звичайний урок. Ми з вами згадаємо правила гігієни та чистоти. А допомо­же нам в цьому всім відомий герой книги К.І. Чуковського — Мийдодір. Давайте запросимо його у клас.

(Діти кличуть Мийдодіра).

Мийдодіра радо зустрічають учні. Він уважно їх оглядає.

Мийдодір. Акуратні дівчатка й хлопчики. Відразу вид­но, що ви — Стражі Чистоти.

(До класу заходять санітари з пов'язками і стають біля Мийдодіра).

Мийдодір. Чув я, мої маленькі друзі, що ви перевіряєте; чи чисті у дітей руки, чи білі комірці, дивитеся, чи в по­рядку підручники школярів, чи не брудно у класі. Це чу­дово. А зараз Стражі Чистоти, мої помічники, ще раз пе­ревірять ваші руки, комірці, чи в порядку у вас підручни­ки. (Перевіряють).

Санітар. Мийдодір, тут у одного хлопчика брудні руки, брудне обличчя, і навіть підручники не в порядку. (Бруд­ний хлопчик виходить на середину класу).

1-й учень. Простирадла повтікали, ковдра — з ними за поріг, і подушка, мов скакушка, мов та жаба-скрекотушка, пострибала, хоч без ніг.

Хочу я напитись чаю,

Але що це? Сам не знаю!

Самовар мій, повний вщерть,

Утікає шкереберть!

2-й учень.

Що зробилось?

Що зробилось?

І від чого все кругом

Підхопилось, завертілось,

Закрутилося млином?

3-й учень.

Праска вслід за чобітками,

Чобітки за пиріжками,

Пиріжки за тарілками,

Кочерга за пояском —

Все літає, утікає,

Що аж курява стовпом!

4-й учень.

Тут із маминої спальні,

Клишоногий і кривий,

Вибігає умивальник

І кричить мені, страшний.

Мийдодір.

Ах негарне, нечупарне,

Неумите поросятко!

Чорне, ніби сажотрус,

Ти на себе подивись:

В тебе вакса за ушима,

В тебе клякса під очима,

В тебе руки — гидко взяти!

Тож від тебе й штаненята,

Сміх сказати, штаненята

Геть від тебе подались!

5-й учень.

Рано-вранці на світанку

Умиваються качата,

Кошенята й мишенята,

І жучки, і павучки.

Тільки ти не умивався,

Замазурою зостався,

І втекли від замазури

І штанці, і чобітки.

6-й учень

(показує на Мийдодіра).

Він — Великий Умивальник,

Славнозвісний Мийдодір,

Умивальників начальник

І мочалок командир!

7-й учень.

Стукнув він у мідний таз,

Закричав — Кара-бараз!

І щітки попідбігали, задирчали,

Затріщали, і давай мене вмивать,

Ще й приказувать.

Щітки.

Ми бруднулю миєм, миєм,

Миєм носа, миєм шию,

Ти, бруднуле, не забудь —

Чистим, чистим, чистим будь!

Мило.

Тут і мило підлетіло,

З мила піна потекла,

І шуміла, і шипіла,

І жалила, як бджола!

Грязнуля.

Я від губки із кімнати

Прудко кинувся тікати,

А вона услід біжить,

Ще й гукає — «Гей, ловіть!».

Милом, милом, милом, милом

Умивався без кінця.

Змив і ваксу, і чорнило

З неумитого лиця.

8-й учень.

Треба, треба умиватись,

Умиватись треба нам!

Ви бруднулі, замазури.

Сором вам!

Сором вам!

Всі разом.

Давайте ж бовтатись, купатись,

Пірнать, хлюпотать, полоскатись

У ночвах, у мисці, у ванні,

В струмку, у ставку, в океані,

І в річці, і в бані, старі й молоді —

Слава довічна воді!

Мийдодір. А тепер я перевірю, як ви вмієте пришивати ґудзики. Хто перший пришиє, той отримає приз.

(Діти по команді починають пришивати ґудзики до тка­нини. Іде практичне заняття).

Мийдодір. А тепер слухайте друге завдання. Я загадаю вам загадки про моїх помічників, а ви спробуйте їх відга­дати.

1-й санітар. Густий і зубчастий, учепився в чуб. ви­храстий. (Гребінець)

Резинка-Акулинка пішла гулять по спинці. Поки ж во­на гуляла — спинка рожевою стала. (Губка)

2-й санітар.

В полотняній стороні

По річці Простині

Пароплав пливе навгад —

То вперед, то назад.

А за ним гладінь сама —

Ані зморщечки нема!

(Праска)

Хто завжди правду каже,

Який є, таким покаже

І без слів усе розкаже?

(Дзеркало)

3-й санітар.

Усіх обшиваю, сама одежі я не маю.

(Голка)

Мийдодір. А хто скоромовку про мого головного друга спробує сказати?

Мила Міла мишку милом,

Міла мило упустила,

Упустила Міла мило,

Мишку милом не домила. (Учні повторюють та отримують призи). Мийдодір. І останнє, найхитріше завдання. Чи здогадалися ви, навіщо я сьогодні вчив вас і ґудзи­ки пришивати, і загадки загадувати? Правильно, щоб бу­ти завжди чистими і охайними. А зараз ви намалюєте моїх помічників. Хто краще намалює, той отримає приз. (Діти малюють мило, губку, гребінець. Найкращі малюнки вчитель показує класу і ставить на виставку).

IV. Підсумок уроку.

Вчитель. Діти, вам сподобався урок?

Що нового ви дізналися?

Що зрозуміли?

Яким треба завжди бути?

Що найголовніше для здоров'я?

6 клас Вчитель: Ващук Світлана Петрівна

**ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ**

**КРОК У БЕЗОДНЮ**

Мета. Викликати в учнів негативне ставлення до наркоманії, яка завдає шкоди здоров'ю людини. Пропагувати здоровий спосіб життя. Обговорити з вихованцями ситуації з метою попередження вживанні наркотиків.

Хід уроку

Вихователь. Сьогодні наша зустріч присвячене проблемам величезної ваги, тому що від їх вирішення залежить не просто майбутнє, щасливе ЖИТТІ суспільства, а життя взагалі. Ми поговоримо пре наркоманію.

Учень. Наркоманія — хвороба особлива, багато і ній зовсім незрозумілого нам. Чуємо про неї багато Чому, наприклад, вона виникає, в основному в молоді? Чому в однієї молодої людини не виникає пристрасті до вживання наркотиків, а інша без цього зілля не може існувати?

Учениця. Причин багато. Та все-таки, головним винуватцем трагедії є сам наркоман. Тому треба не замовчувати проблем наркоманії, а говорити пре страхітливі наслідки цієї страшної біди.

Класний керівник. Більшість підлітків знає, ще вживання наркотиків шкідливе для організму, веде навіть до смерті. Чому ж вони їх вживають? Можливо, підлітки стають жертвами негідників, які їх штовхають до цього, роблять залежними від наркотиків?

Учень. За статистичними даними, найчастіше прилучання підлітків до наркотиків відбувається в колі друзів, в атмосфері дружнього спілкування. Маріхуану і деякі інші наркотики нерідко їм пропонують спробувати на вечірках, коли незручно відмовитись: підліток не хоче показати себе людиною неосвіченою і «дуже правильною». Багато підлітків готові, в буквальному розумінні, ризикувати власним життям, якщо група ровесників вимагає від них щось зробити. Така потреба в громадському схваленні відіграє в більшості випадків основну роль в залученні підлітків до вживання алкоголю та наркотиків.

Класний керівник. Пропоную розібратись з трактуванням окремих слів, понять. Що таке наркоманія і що таке токсикоманія?

Учениця. Сам термін «наркоманія» походить від грецького слова «нарко» — затемнення, заціпеніння, і «манія» — безумства.

В нашій країні такий вид наркоманії рідкісний. Для кожної стадії характерна фаза ейфорії, яка, як завжди, закінчується синдромом. Характерними є сильні головні болі. Закінчується все десоціалізацією особистості (тобто роздвоєнням, неповноцінністю).

Учениця. Можна навести величезну кількість назв наркотичних засобів, але результат їх дії — один. Наркомани, які звикли збуджувати себе зіллям, стають соціально небезпечними, йдуть на все, щоб придбати необхідний для них препарат. Злодійство, проституція, вбивство — всі засоби для них добрі. Мало хто з наркоманів доживає до зрілого віку. Класний керівник. Учениця розповіла про токсикоманію. Останнім часом розповсюджується серед молоді і зловживання деякими лікарськими препаратами та продуктами побутової хімії з метою одурманюючого впливу на організм — токсикоманія.

В зв'язку із бурхливим розвитком фармакологічної промисловості, кількість медикаментів, що викликає токсикоманію, зростає. Дія цих препаратів на організм аналогічна наркотикам, але має свої особливості. Отже, до психотропних препаратів належать: нейролептики — приймаються при психічних розладах. Транквілізатори понижують патологічний страх, напругу. Антидепресанти — при знятті депресій, а та­кож психостимулятори. Деякі лікарські препарати можуть викликати наркоманію і токсикоманію. До таких препаратів відносять снодіючі. їх об'єднує одне: у хворого може виникнути патологічна звичка до зловживання. Звичка двох видів — до отримання ефекту ейфорії, насолоди, комфорту.

Друга причина — уникнути поганого самопочуття. Все це призводить до чергового збільшення дози препарату (довідка про каву і чай).

Класний керівник. Давайте поговоримо про типові ознаки, які вказують на те, що людина вживає наркотики.

1-й учень. Запалення повік і носа. Розширені або звужені зіниці.

2-й учень. Відхилення в поведінці — заторможення або збудженість, істерія.

3-й учень. Апетит надмірно завищений або відсутній. Втрата ваги. 4-й учень. Вічний страх або агресивність. 5-й учень. Неприємний запах від тіла, з рота. 6-й учень. Проблеми із шлунком: поноси, нудота. Шкіра стає зморщеною. 7-й учень. Виразки на місці ін'єкцій. 8-й учень. Руйнується уява про моральні цінності. Учні. Ця історія трапилась рано-вранці. З жовтня 1848 р. Посеред дороги помер великий американський письменник Едгар По. Виявляється, він теж був наркоманом.

«Токсикоманія» — це захоплення токсичними речовинами. Особлива небезпека вживання наркотиків полягає в тому, що наркотична залежність формується набагато швидше, ніж алкогольна, — за місяць. В ЗО—40 років наркомани перетворюються на старих людей та ще й слаборозвинутих. Живуть наркомани 20—25 років.

Учень. За даними Міністерства внутрішніх справ, наркоманія і токсикоманія зросли, особливо за останніх 5 років. І особливо в тих районах, де ростуть мак і конопля. 80% наркоманів — молоді люди віком до ЗО років.

Захоплення наркотиками найчастіше проходить у віці 13—14 років.

НІ стадія — хронічна. Це постійний і регулярний прийом наркотиків. Доза стає максимальною. Стан ейфорії дуже короткий, щоб продовжити її, потрібно збільшити дозу. Абстиненція формується значно швидше. В цей період виникають найрізноманітніші симптоми — головокружіння, психози, біль у м'язах і суглобах. Різко знижується артеріальний тиск.

Ось як описує цей синдром один із хворих, який вирішив порвати із наркоманією:

«Я не знав, що вже до вечора почнуться муки. Такі, що на наступний день буду близький до божевілля. Спав на горищах, в під'їздах, біля теплих радіаторів, Заснути ніяк не міг. І не тільки із-за холоду. Постійно хотілося дурману. Мучило безсоння. Мучила якась звіряча злоба. З'явилося навіть бажання вбити когось. Страшенно страждав від галюцінацій, від болю в усьому тілі. То відчував, що все горить, то тремтів від холоду. Корчився дерев'яніли м'язи. Був, як у тумані, проте усвідомлював, що це передсмертні судоми».

Існує наркоманія, пов'язана із вживанням препаратів коноплі. Гашиш, маріхуана — це все наркотичні речовини, які містяться в різних видах коноплі. У таких хворих посилюється апатія, на передній план висувається психічна залежність.

Тема:

**«Твоє здоров'я - твій вибір»**

11 клас

Мета: з'ясувати сутність понять здоров'я та здоровий спосіб життя, визначити фактори, які впливають на здоров'я, розвивати навички відповідальної поведінки у ситуаціях ризику.

Учасники стоять у колі.

1. Поміняйтесь місцями з тими, хто:

зараз почуває себе на 100% здоровими;

хворіє надзвичайно рідко;

займається певним видом спорту;

робить зранку зарядку;

обливається холодною водою;

вважає себе здоровим;

вважає, що здоров'я - це не лише відсутність хвороб, але й здорові думки, вчинки, гарний настрій;

вважає, що над своїм здоров'ям потрібно працювати щодня.

2. Символи здоров'я

Ведучий об'єднує учасників у 3 групи таким чином:

рахує учасників, промовляючи: "Бігаєш, стрибаєш, пла­ваєш";

учасники, виконуючи певний рух (біг, стрибки, іміту­ють плавання), міняються місцями;

учасники об'єднуються у групи плавців, стрибунів і бігунів (утворилося 3 групи).

Презентація робіт

• Кожна група отримує кольоровий папір різних розмірів. Учасникам пропонується зробити з паперу символ здо­ров'я, не користуючись ножицями і клеєм, і назвати свій витвір (5 хв).

• Учасникам повертають роботи. Всі ваші роботи сим­волізують здоров'я, життя, гарний настрій, надії та спо­дівання. А тепер уявіть, що хвороба чи негативна звичка (алкоголь, паління, наркотики) або ВІЛ-інфекція прийшли у життя людини, підкорили її здоров'я собі. Хвороба розвивається. Що станеться з вашим здоро­в'ям? Відтворіть цей процес на своїх паперових модельках (3 хв).

Деякі діти рвуть модельки, деякі просто згинають, буває і так, що дитина не хоче руйнувати свій витвір і не дає це зробити іншим; у такому випадку не наполя­гайте на руйнуванні - в учасника є свої причини так по­водитись.

• А тепер уявіть, що людина все ж таки вирішила боротися з хворобою, вести здоровий спосіб життя, спробуйте від­новити свої модельки, зробити їх такими, які вони були раніше (3 хв).

Чи вдалося вам поновити символи здоров'я, надати їм та­кого вигляду, який був на початку?

Що ви відчували, коли створювали модель здоров'я? А коли руйнували?

Що ви відчували, коли відновлювали модель?

Що дало нам виконання цієї вправи?

Які висновки ви можете зробити?

Можливий висновок

Зруйнувати здоров'я значно легше, ніж його відтворити. Тому давайте будемо берегти те, що маємо! У випадку з ВІЛ можливим є лише підтримання організму впродовж певного часу. Це ще раз переконує у тому, як багато зале­жить від нашої обізнаності, відповідальності та дотриму­вання правил безпеки.

3. Від чого залежить наше здоров'я?

- На наше здоров'я впливає багато різних факторів. Що це за фактори?

Ведучий записує на плакаті слово здоров'я і під ним - всі фактори, які на нього впливають. (Учасники називають факто­ри самостійно, а ведучий їх доповнює.)

- А тепер давайте з'єднаємо чотирма стрілочками різних кольорів визначені фактори за певною тематикою: спад­ковість, рівень медицини, екологія, спосіб життя.

- Якщо домовитися, що наше здоров'я - це 100%, то як буде впливати у відсотках кожен із зазначених чотирьох чин­ників на його стан?

Учасники біля факторів записують свої відповіді у відсотках. Записи порівнюються з даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я).

На наше здоров'я впливають такі основні чинники:

спадковість - на 20 %;

рівень медицини — на 10 %;

екологія - на 20 %;

спосіб життя - на 50 %.

- Який висновок ми можемо зробити?

Можливий висновок

Ми самі робимо вибір - буде наше здоров'я залежати від нас чи ми дамо згоду на те, щоб хтось інший піклу­вався про наше здоров'я (наприклад, медицина), чи скинемо всі свої проблеми на екологію, спадковість або пустимо все на самоплив. Наше здоров'я - в наших ру­ках, і в першу чергу воно залежить від способу життя, який ми ведемо.

Здоровий спосіб життя — це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.

4. Як сказати "НІ"?

Ми постійно робимо певний вибір, ми говоримо обставинам ТАК чи НІ. І часто в ситуаціях ризику наше здоров'я і наше життя може залежати від нашого вміння чітко, спокійно і впевнено сказати III, захищаючи свої права та приймаючи той факт, що інші теж мають на це право.

Відповідальна підмова - це відверта відмова без обгово­рення; можливе лише пояснення причин такого рішення.

• Сказати слово НІ!

Сказати, ЩО ВИ ЦЬОГО НЕ ЗРОБИТЕ.

Пояснити причини такого рішення, виходячи з влас­них планів, бажань, потреб і прав. Обговорювання сво­го рішення і вживання формулювань типу "мушу" і "не  
можу" не мають жодного відношення до поняття "від­повідальна відмова".

Учасники об'єднуються у пари. Кожна пара отримує ситу­ацію, яку потрібно обіграти, і один з "акторів" має дати іншому відповідальну відмову (7 хв).

СИТУАЦІЇ

1. Ваша подруга йде на перше побачення. У неї немає манікюрного набору, і вона просить дати їй ваш на один вечір.

Яким чином слід побудувати відмову, щоб ваш манікюр­ний набір залишився у вас і щоб ви не образили подругу?

Чому інструменти манікюрного набору мають бути інди­відуальними? Що ви можете порадити подрузі?

Чи є ще інші виходи з цієї ситуації ?

2. Ви в кабінеті медсестри помітили, що вам хочуть ввести вітамін В, шприцом, що вже використовувався.

- Як би ви побудували свою відповідальну відмову?

У поході ваш друг просить у вас зубну щітку, оскільки свою він забув.

Ви зі своїм коханим на вечірці у його друзів, які напо­легливо пропонують випити вам один раз, другий...

До вас підходить незнайомий чоловік (жінка) і пропонує піти разом з ним.

Так сталося, що ви потрапили у майже незнайому для вас компанію. Вам пропонують закурити трубку. Кожен має затягнутися і передати трубку іншому в знак дружби і миру.  
Зараз ваша черга.

Ви кохаєте один одного. Він пропонує вам статеві стосунки. Ви не проти, але бажаєте, щоб статевий акт був захище­ний - з використанням презерватива. Він не погоджується, посилаючись на те, що йому так незручно, не ті відчуття.

- Як ви побудуєте відповідальну відмову так, щоб не всту­пити у статеві стосунки без презерватива, і так, щоб не втратити людину, яку ви кохаєте, навпаки, щоб він вас зрозумів?

Обговорення

Що дала нам робота над цією вправою?

Що ви відчували, коли формулювали відповідальну від­мову і застосовували її?

Що відчувала та людина, якій була адресована відмо­ва?

- Які висновки ви можете зробити?

Бажано, щоб кожен зробив свій висновок і проговорив його в колі.

5. Шлях до здоров'я

Учасники знаходяться у колі, кожен отримує два аркуші паперу, на яких обмальовує свої стопи, потім "витинає" стопи-сліди своїми пальчиками.

Всі знову об'єднуються у три групи і на "слідах" записують або малюють те, завдяки чому здоров'я та імунна система організму стають сильнішими (висловлювання або малюнок на кожен "слід"): ранкова зарядка, відсутність шкідливих звичок, достатнє фізичне навантаження впродовж дня, дотри­мання правил особистої гігієни, дотримання режиму дня, сон не менше 8 годин, гарний настрій, гасло: "Посміхайся!", спілкування з природою, активний відпочинок тощо. Бажано писати конкретно. Наприклад, якщо це правила особистої гігієни, то у чому вони полягають? (15 хв).

Групи об'єднуються і зі слідів викладають шлях до здо­ров'я. "Шлях" можна розмістити в класі чи у фойє, щоб і інші учні могли його побачити, або ж можна запропонувати дітям взяти собі ті сліди на пам'ять, які їм найбільше потрібні для їхнього здоров'я.

Інший варіант

Ведучий роздає журнали, газети, учасники з малюнків те заголовків роблять колажики на тему здоров'я, його підтрим­ки та збереження.

Обговорення

Чим була корисна для вас ця вправа?

Чим цікава?

Які висновки ви для себе зробили?

6. Підсумки

Ведучий креслить шкалу від 0% до 100%.

- Який відсоток отриманої інформації ви використаєте і  
реальному житті?

Якщо це був останній урок з серії уроків з теми ВІЛ/СН1Д, ви можете провести вихідне анкетування.

Вихідне анкетування

Які існують шляхи передачі ВІЛ?

Які існують шляхи запобігання ВІЛ-інфекції?

Яка інформація була для вас найкориснішою?

Яка інформація вразила вас найбільше?

Чи залишилися у вас запитання з даної теми? Якщо так, то які саме?

Наскільки корисним, на вашу думку, є проведення по­дібних уроків у вирішені проблеми ВІЛ/СНІД? Дайте відповідь у відсотковому відношенні - від 0 до 100%.

Ваші зауваження, побажання та пропозиції ведучому.

Мета. Викликати в учнів негативне ставлення до наркоманії, яка завдає шкоди здоров'ю людини. Пропагувати здоровий спосіб життя. Обговорити з вихованцями ситуації з метою попередження вживанні наркотиків.

Хід уроку

Вихователь. Сьогодні наша зустріч присвячене проблемам величезної ваги, тому що від їх вирішення залежить не просто майбутнє, щасливе житті суспільства, а життя взагалі. Ми поговоримо пре наркоманію.

Учень. Наркоманія — хвороба особлива, багато і ній зовсім незрозумілого нам. Чуємо про неї багато Чому, наприклад, вона виникає, в основному в мо­лоді? Чому в однієї молодої людини не виникає пристрасті до вживання наркотиків, а інша без цьо­го зілля не може існувати?

Учениця. Причин багато. Та все-таки, головним винуватцем трагедії є сам наркоман. Тому треба не замовчувати проблем наркоманії, а говорити пре страхітливі наслідки цієї страшної біди.

Класний керівник. Більшість підлітків знає, ще вживання наркотиків шкідливе для організму, веде навіть до смерті. Чому ж вони їх вживають? Можли­во, підлітки стають жертвами негідників, які їх штов­хають до цього, роблять залежними від наркотиків?

Учень. За статистичними даними, найчастіше при­лучання підлітків до наркотиків відбувається в колі друзів, в атмосфері дружнього спілкування. Маріхуану і деякі інші наркотики нерідко їм пропонують спробувати на вечірках, коли незручно відмовитись: підліток не хоче показати себе людиною неосвіченою і «дуже правильною». Багато підлітків готові, в буквальному розумінні, ризикувати власним життям, якщо група ровесників вимагає від них щось зроби­ти. Така потреба в громадському схваленні відіграє в більшості випадків основну роль в залученні підлітків до вживання алкоголю та наркотиків.

Класний керівник. Пропоную розібратись з трак­туванням окремих слів, понять. Що таке наркоманія і що таке токсикоманія?

Учениця. Сам термін «наркоманія» походить від грецького слова «нарко» — затемнення, заціпеніння, і «манія» — безумства.

В нашій країні такий вид наркоманії рідкісний. Для кожної стадії характерна фаза ейфорії, яка, як завжди, закінчується синдромом. Характерними є сильні головні болі. Закінчується все десоціалізацією особистості (тобто роздвоєнням, неповноцінністю).

Учениця. Можна навести величезну кількість назв наркотичних засобів, але результат їх дії — один. Наркомани, які звикли збуджувати себе зіллям, ста­ють соціально небезпечними, йдуть на все, щоб придбати необхідний для них препарат. Злодійство, проституція, вбивство — всі засоби для них добрі. Мало хто з наркоманів доживає до зрілого віку. Класний керівник. Учениця розповіла про токси­команію. Останнім часом розповсюджується серед молоді і зловживання деякими лікарськими препара­тами та продуктами побутової хімії з метою одурма­нюючого впливу на організм — токсикоманія.

В зв'язку із бурхливим розвитком фармако­логічної промисловості, кількість медикаментів, що викликає токсикоманію, зростає. Дія цих препаратів на організм аналогічна наркотикам, але має свої особ­ливості. Отже, до психотропних препаратів належать: нейролептики — приймаються при психічних розла­дах. Транквілізатори понижують патологічний страх, напругу. Антидепресанти — при знятті депресій, а та­кож психостимулятори. Деякі лікарські препарати можуть викликати наркоманію і токсикоманію. До та­ких препаратів відносять снодіючі. Їх об'єднує одне: у хворого може виникнути патологічна звичка до злов­живання. Звичка двох видів — до отримання ефекту ейфорії, насолоди, комфорту.

Друга причина — уникнути поганого самопочут­тя. Все це призводить до чергового збільшення дози препарату (довідка про каву і чай).

Класний керівник. Давайте поговоримо про ти­пові ознаки, які вказують на те, що людина вживає наркотики.

1-й учень. Запалення повік і носа. Розширені або звужені зіниці.

2-й учень. Відхилення в поведінці — заторможення або збудженість, істерія.

3-й учень. Апетит надмірно завищений або відсутній. Втрата ваги.

4-й учень. Вічний страх або агресивність. 5-й учень. Неприємний запах від тіла, з рота. 6-й учень. Проблеми із шлунком: поноси, нудота. Шкіра стає зморщеною.

7-й учень. Виразки на місці ін'єкцій. 8-й учень. Руйнується уява про моральні цінності. Учні. Ця історія трапилась рано-вранці. З жовтня 1848 р. Посеред дороги помер великий американсь­кий письменник Едгар По. Виявляється, він теж був наркоманом.

«Токсикоманія» — це захоплення токсичними ре­човинами. Особлива небезпека вживання наркотиків полягає в тому, що наркотична залежність формуєть­ся набагато швидше, ніж алкогольна, — за місяць. В ЗО—40 років наркомани перетворюються на старих людей та ще й слаборозвинутих. Живуть наркомани 20—25 років.

Учень. За даними Міністерства внутрішніх справ, наркоманія і токсикоманія зросли, особливо за ос­танніх 5 років. І особливо в тих районах, де ростуть мак і конопля. 80% наркоманів — молоді люди віком до ЗО років.

Захоплення наркотиками найчастіше проходить у віці 13—14 років.

НІ стадія — хронічна. Це постійний і регулярний

прийом наркотиків. Доза стає максимальною. Стан ейфорії дуже короткий, щоб продовжити її, потрібно збільшити дозу. Абстиненція формується значно швидше. В цей період виникають найрізноманітніші симптоми — головокружіння, психози, біль у м'язах і суглобах. Різко знижується артеріальний тиск.

Ось як описує цей синдром один із хворих, який вирішив порвати із наркоманією:

«Я не знав, що вже до вечора почнуться муки. Такі, що на наступний день буду близький до бо­жевілля. Спав на горищах, в під'їздах, біля теплих радіаторів, Заснути ніяк не міг. І не тільки із-за холо­ду. Постійно хотілося дурману. Мучило безсоння. Мучила якась звіряча злоба. З'явилося навіть бажан­ня вбити когось. Страшенно страждав від галюцінацій, від болю в усьому тілі. То відчував, що все горить, то тремтів від холоду. Корчився дерев'яніли м'язи. Був, як у тумані, проте усвідомлював, що це передсмертні судоми».

Існує наркоманія, пов'язана із вживанням препа­ратів коноплі. Гашиш, маріхуана — це все нарко­тичні речовини, які містяться в різних видах коноплі. У таких хворих посилюється апатія, на передній план висувається психічна залежність.

Учень. Спеціалісти описують, що дія прийому препаратів із коноплі настає через 10—15 хв. Дія га­шишу починається з відчуття голоду, спраги. Потім з'являються теплота, стан легкості, бажання сміятись. Саме стан ейфорії заманює тих. хто вжи­ває наркотики. Також характерний... синдром, що продовжується 3—5 днів і характеризується сон­ливістю, м'язовою слабкістю, тахікардією, голово­кружінням, порушенням сну. Ці явища призводять до втрати роботи, а згодом і до смерті

Учениця. Однією із найдавніших є кокаїнова нар­команія. У кокаїністів досить часто бувас галюци­нація, переоцінення власних можливостей апатія, відсутність апетиту, виснаження, безсоння.

Наркотик отримують із листків кущів кока який росте в Південній Америці. Оскільки застосування кокаїну в лікувальних цілях для анестезії припинило­ся, то поширення кокаїнової наркоманії було майже ліквідовано.

— Від наркотичного передозування загинули зірки рок-музики: Джиммі Хендрікс. Джанет Джоплін, Кейт Мун, Курт Кобейн лідер групи «Нірвана». Анатолій Крупнов — талановитий музи-кант — помер від передозування під час запису соль­ного альбому. В книзі «Перерваний політ» Марина Владі запевняє, що в останні роки життя Висоцький теж був наркоманом і помер від передозування.

Учениця. Ось випадок від передозування наркоти­ками.

В тяжкому стані з сильною внутрішньою кровоте­чею прийнятий хворий 1971 р. народження без роду, без племені. В реанімаційному відділенні його бук­вально витягнули із того світу, використавши всю до­норську кров, що була в наявності, примінивши до­рогі медикаменти, всі медичні знання і досвід. Хво­рий почав одужувати і знову — кровотеча. Довелося його оперувати. Знову життя хлопця було врятовано. Його перевели в загальну палату. Все говорило про одужування, і раптом хлопець помер. Коли загляну­ли під подушку, то знайшли шприц із наркотичною речовиною. Це і була розгадка цієї історії.

Учень. Приблизно в 1984—1985 рр. почалася тен­денція невивченої на той час хвороби, яка вражає імунну систему організму, в результаті чого він стає беззахисним перед будь-якими мікроорганізмами. Наркоманія страшна сама по собі, бо людина, яка са­ма стала на цей шлях, втрачає людське обличчя. Але сьогодні наркоманія страшна і СНІДом. так як нар­комани користуються не стерилізованими шприцами. (Історія про народження дитини від наркоманки. Ви­падок у Клевані).

Учениця. В усьому світі наркоманія переслідуєть­ся законом — це суворе покарання для тих, хто виготовляє, наркотики, хто їх реалізує і приймає. Ви знаєте, що у селі Зоря є дівчата і хлопці, засуджені за виготовлення наркотиків. (Довідка про міру пока­рання).

Учениця. Найбільш частий злочин — виготовлен­ня і збут наркотиків (стаття 229-1: позбавлення волі до 10 років з конфіскацією майна: збут наркотиків у масових місцях, де збираються підлітки від 5 до 12 років :- конфіскацією). А чи правда, що в деяких країнах можна відкрито вживати наркотики?

Класний керівник. Правда. Це метадон і амфетамін. В Голландії наркоману за його проханням вру­чають шприц із дозою. Злочини скоротилися на 10%. В Німеччині лікують, весь час знижуючи дозу метадону. Отож наркоманія — це хвороба. Вона краще приживається там, де відсутній будь-який вид вихо­вання:

1. Наприклад у сім'ї немає грошей. Чи вона є малозабезпеченою, хочеться знайти щось краще.

У сім ї хтось із батьків випиває. Немає уваги дитині, немає контролю за нею.

Батьки розлучені.

А коли все є? Коли сім'я забезпечена? Це означає — нема взаєморозуміння між сином і батьком, матір'ю дочкою.

5. Передусім повинна бути сила волі. А волю треба гартувати змалку. (Бесіда про силу волі).  
Класний керівник. Що потрібно зробити, щоб наркоманія зникла? Яка ваша думка?

Покращити життя — тоді люди не будуть іти від проблем в «кайф»

Не продавати наркотики — а їх ніхто відкрито не продає, за передбачається ув'язнення.

Бути уважним, і коли людина почала колотись, постаратися переконати її, що це погано.

Зайняти її якоюсь цікавою справою.

— Діти, вам було завдання зібрати приказки та прислів'я про здоровий спосіб життя. Слово учням.

Перегляд касети про наркоманію. Підсумок виховної години. Анкетування. Побажання учням.

Мета. Дати учням необхідну інформацію, яка дозволяла б їм приймати розумні рішення, що застерігатимуть їх від СНІДу.

Хід уроку

Вчитель. Діти, серед численних хвороб, від яких страждає людство — синдром набутого іму­нодефіциту (скорочено СНІД) є однією з найтяж­чих. Цю хворобу спричиняє особливий збудник — вірус імунодефіциту людини (скорочено — ВІЛ). Синдром набутого імунодефіциту був вияв­лений наприкінці 70-х на початку 80-х років XX століття, тобто не так давно. Але вже на сьогодні захворювання, в тому числі серед дітей, за­реєстровано практично у всіх країнах.

1-й учень. Загальна кількість хворих у світі, тільки за офіційними даними, становить понад 40 мільйонів чоловік. Щодня у світі СНІДом інфікується до 6 тисяч чоловік. Найбільше хворих на СНІД у США, Канаді, Бразилії, Гаїті, Уганді, Танзанії. В Європі — у Франції, Італії, Іспанії.

2-й учень. Не обминула біда й Україну. Найбільше ВІЛ-інфікованих, хворих на СНІД та померлих від нього зареєстровано у Дніпропет­ровській, Донецькій, Закарпатській областях. Сум­ний рекорд встановили міста Одеса й Київ. Пер­ший випадок ВІЛ-інфекції на території колишньо­го СРСР був зареєстрований у 1987 році. Хворий прибув із Танзанії, де він працював з 1986 року.

3-й учень. СНІД епідемічно поширюється по світу й уражає людей усіх континентів. Перед цією хворобою виявилися беззахисними дорослі й діти, багаті і бідні, чоловіки і жінки, білі і чорні, люди різного віросповідання. Вчені вважають, як­що не вжити відповідних заходів, то в наступні 5—8 років близько 100 млн. чоловік будуть інфіковані вірусом імунодефіциту людини.

4-й учень. СНІД цілить у серце народу: якщо він не буде зупинений, то у першому десятиріччі нового століття кількість носіїв інфекції на тери­торії колишнього Радянського Союзу перевищить 5 мільйонів, а десятки тисяч людей захворіють.

Вчитель. То що ж таке СНІД? Що ми про ньо­го знаємо? ВІЛ відкрив французький вірусолог Л.Монтаньє в 1983 р. І практично одночасно з ним це зробила група американських вчених під керівництвом Р. Галло. ВІЛ уражає клітини крові — лімфоцити, які відповідають за захист людсько­го організму від дії різноманітних мікробів і роз­витку пухлин. Імунітет організму повільно, протя­гом багатьох місяців і років, знижується. І це призводить до виникнення різноманітних захво­рювань, передусім інфекційних, що уражають легені, органи травлення, шкіру, нервову систему тощо. Смерть настає саме від цих захворювань, а не від СНІДу. В організмі ВІЛ накопичується в лімфоцитах та інших лімфоїдних клітинах: крові, спермі, слині, жіночому молоці, піхвових виділен­нях. Однак для зараження необхідна відповідна доза (концентрація) заразного початку. Тому практичне значення в передачі СНІДу мають тіль­ки ті речовини хворого організму, в яких збудник міститься в достатній кількості: кров, сперма, піхвові виділення, жіноче молоко. Звідси неважко встановити основні шляхи зараження ВІЛ-інфекцією.

(Вчитель пропонує учням розбитися на неве­ликі групи для того, щоб через 3—5 хв. обговорен­ня кожна з них висунула свої версії щодо шляхів передачі СНІДу).

Вчитель. А тепер давайте порівняємо наші версії з точки зору офіційної медицини. Нині встановлено, що основними шляхами зараження ВІЛ-інфекцією є такі:

статевий, коли вірус передається зі спермою та піхвовими виділеннями;

при переливанні донорської крові, зараже­ної вірусом імунодефіциту;

при використанні нестерильного медичного інструментарію (шприців, систем для переливання крові, крапельниць, внутрішньо­ венних катетерів тощо);

від матері (хворої або вірусоносія) дитині — до, під час або після пологів.

Усі інші шляхи інфекції при СНІДі не мають значення, оскільки при цьому, як правило, в ор­ганізм потрапляє незначна кількість вірусу і зара­ження не відбувається.

Учень. Отже, можна зробити висновок, що хвороба не передається через рукостискання, поцілунки, їжу, предмети домашнього вжитку, спортивні предмети, при купанні в басейні, душі, при спілкуванні з хворими, тваринами, догляді за хворими на СНІД.

Вчитель. Так, ви цілком праві. Не беруть участі в передачі СНІДу також і кровососні кома­хи та членистоногі (комарі, клопи, кліщі, воші). Хоча після укусу зараженої СНІДом людини, в організмі кровососів вірус деякий час зберігаєть­ся. Зараження ним здорової людини не відбу­вається через те, що кровососи тільки висмокту­ють кров, а не вводять її під час укусу в організм людини.

Діти! Сьогодні ми запросили до себе на вихов­ну годину лікаря-венеролога, який докладно нам розповість про те, як протікає хвороба СНІДу в організмі людини.

Лікар. Інкубаційний період від моменту зара­ження ВІЛ до перших проявів інфекції може бу­ти як коротким — 4—5 тижнів, так і дуже довгим — декілька десятків років. При потраплянні ВІЛ в організм, з'являються специфічні утворення, так звані антитіла проти ВІЛ, але в деяких випадках ці антитіла з'являються через 6 місяців і більше. Клінічні симптоми виникають значно пізніше, а у 2/3 хворих взагалі може бути безсимптомна стадія перебігу хвороби протягом 1,5—5 років. За цей час збудник СНІДу руйнує лімфоцити, що не­минуче призводить до глибоких змін усієї імунної системи хворої людини. Особливо небезпечним є те, що вірус уражає і клітини центральної нерво­вої системи. На початку інфекційного процесу людина почуває себе практично здоровою і не підозрює про свою недугу. Що повинно виклика­ти насторогу у зміні стану здоров'я людини? На­самперед, збільшення лімфатичних вузлів, причо­му одночасно у кількох місцях — на шиї, у ліктьо­вих згинах, під руками, у паху, а також прогресу­юча втрата ваги, незважаючи на збереження ко­лишнього режиму харчування, а також часті гнійні і запальні ураження слизової оболонки ро­та, шкіри, статевих органів, тривалий розлад ви­порожнень (18—20 разів на добу), а ще підвищен­ня температури тіла, що тримається більше як місяць без видимих причин.

Наведені характерні симптоми хвороби мо­жуть з'являтися в іншому порядку, поступово, і людина помічає їх вже тоді, коли вони починають її явно турбувати. Незалежно від того, чи є клінічні прояви, чи ні, ВІЛ-інфікована людина є джерелом зараження інших людей.

Учень. Хто може бути неймовірнішим вірусо­носієм?

Лікар. Серед населення є певні групи людей, які мають підвищений ризик інфікування, завдя­ки недотриманню норм сексуальної поведінки. Це так звані групи ризику. До них належать;

гомосексуалісти, бісексуали;

наркомани, що вводять наркотики внутрішньовенно;

повії;

особи, які часто змінюють статевих парт­нерів;

новонароджені, матері яких ВІЛ-інфіковані чи хворі на СНІД.

Але було б великою помилкою думати, що СНІД обирає собі жертви лише серед груп ризи­ку. Від імунодефіциту почали вмирати жінки і діти, домогосподарки і політичні діячі. Згадаємо про можливі шляхи зараження і стане зрозуміло, що ризик інфікування на ВІЛ з більшою чи мен­шою ймовірністю загрожує кожній людині. СНІД являє собою серйозну небезпеку для соціального чи економічного розвитку суспільства бо уражає людей в найактивніший період їх життя.

Проблема СНІДу пов'язане психологічним, юридичним, етичним і соціальними аспектами епідемії. Економічний аспект найважливіший оскільки витрати на локалізацію епідемій, обслуговування хворих і лабораторні дослідження вже почали вимірюватися великими цифрами. Наприклад, догляд за одним хворим у США з період від моменту діагностики захворю­вання до трагічного фіналу потребує від 100 до 150 тисяч доларів.

Учень. Таким чином, над планетою вирує по­жежа, піл назвою СНІД. Як можна загасити цю пожежу і чи не загине цивілізація?

Лікар Всесвітня організація охорони здоров'я розробила глобальну програму боротьби зі СНІДом. Серед медичних заходів, передбачених цією програмою, велике значення мають санітарно -профілактичні. З 1985 року в усіх країнах світу запроваджено жорсткий лабораторний контроль донорської і плацентарної крові, її препаратів, а також різних органів, які відбираються для тран­сплантаті,

Досліджуються на СНІД і інші біологічні ріди­ни, наприклад, донорська сперма. У лікарнях і поліклініках ведеться контроль за стерилізацією ріжучих, колючих та інших інструментів.

Учень А чи виліковується СНІД?

Лікар Якщо вірус потрапляє у кров людини, знищити або евакуювати його з організму на сьо­годні неможливо. В умовах відсутності ефектив­них вакцин тї лікарських засобів, кращими ліка­ми від зараження можуть стати наші знання про шляхи поширення вірусу СНІДу та засоби його попередження Перш за все, уникайте користу­вання предметами, що можуть поранити шкіру. Для ін'єкцій використовуйте одноразові шприци. Такі індивідуальні речі, як леза для гоління та зубні щітки можуть стати джерелами інфікуван­ня, якщо міститимуть залишки зараженої крові. Тож подумайте чи варто ділити їх ще з кимось?

Але зовсім недавно в США і Англії була одер­жана вакцина проти СНІДу і успішно випробува­на на добровольцях. Але чекати введення цього препарату в практику потрібно не менше 5 років.

Вчитель. Скажіть, будь ласка, який основний шлях зараження СНІДом?

Лікар. Основний шлях зараження СНІДом — статевий. Уберегти нас від СНІДу може тільки на­ша власна обачність. Ніхто не закликає молодь відмовлятися від сексуальних взаємин, але вони мають бути захищені так званим безпечним сек­сом.

Вчитель. Що це означає?

Лікар. По-перше, наявність постійного стате­вого партнера, з яким ви могли б вільно обгово­рювати будь-які теми, враховуючи венеричні захворювання та СНІД. По-друге, і головне: обов'язкове користування презервативом. На сьо­годні він є найнадійнішим засобом захисту не тільки від СНІДу, а й від венеричних захворювань та небажаної вагітності.

Вчитель. ВІЛ-інфекція — проблема не менш соціальна, ніж медична. ВІЛ-інфіковані особи та хворі на СНІД потребують соціального захисту, милосердя і співчуття, шанобливого ставлення до людської гідності, гуманного відношення з боку суспільства. Вони мають право на професійну діяльність за обраним фахом, за винятком роботи за спеціальностями та на посадах, встановлених спеціальним переліком; на безкоштовне забезпе­чення ліками, безкоштовний проїзд до місця ліку­вання й назад за рахунок лікувальної установи, яка видала направлення, на користування ізольованою житловою кімнатою. Особам, зараження яких сталося внаслідок медичних маніпуляцій, встановлюється пенсійне забезпечення та право на першочергове одержання житла.

Проблема СНІДу це не тільки проблема фізіологічна, але й психологічна. Пропоную вам декілька запитань, а ви, подумавши, дайте на них відповіді.

Вчитель роздає учням індивідуальні картки з такими питаннями:

Чи зміниться ваше відношення до друга, як­ що ви дізнаєтесь, що він хворий на СНІД?  
Чому?

Чи можуть хворіти на СНІД тварини? Чому?

Як ви вважаєте, чи повинен кожен з нас перевіритися на ВІЛ? Чому?

4. Чи потрібно ізолювати хворих СНІДом? Чо­му?

Інспектор кримінальної міліції у справах не­повнолітніх. Якщо діагноз СНІДу підтверджений результатами лабораторного дослідження, то, згідно з Законом України «Про запобігання захво­рюванню на СНІД та соціальний захист населен­ня», Кримінальним і Кримінально-процесуальним кодексами України, інфікований ВІЛ чи хворий на СНІД зобов'язаний вжити заходів щодо за­побігання поширення інфекції, повідомивши осіб, які були з ним у статевих контактах, про мож­ливість їх зараження. Свідоме зараження ВІЛ осо­бою, яка знала про наявність у неї інфекції, зу­мовленої цим вірусом, карається позбавленням волі до 8 років.

У Законі України «Про запобігання захворю­ванню на СНІД та соціальний захист населення» викладено умови та порядок медичного огляду з метою виявлення зараження ВІЛ. Обстежуваним гарантується безпека медичного огляду, його доб­ровільність, анонімність та конфіденційність інформації про результати огляду. Обов'язковому медичному огляду на виявлення зараження ВІЛ підлягають особи, які вводять наркотичні речовини шляхом ін'єкцій, та особи за епідемічними показ­никами. Відомості про зараження тієї чи іншої осо­би ВІЛ або зараження її на СНІД, становлять служ­бову таємницю. У Києві створено службу профілактики ВІЛ-інфекції. Якщо вас хвилюють проблеми СНІДу, за консультаціями можна зверта­тись до служб «Здоров'я». Пройти анатомічне об­стеження можна в кабінеті «Довіра» в поліклініці за місцем проживання. Анонімність гарантується законом.

Психолог. Кожна людина повинна до кінця усвідомити всю небезпеку, яку несе СНІД. І зро­бити все можливе, щоб уберегти себе і своїх близьких та рідних від цієї страшної інфекції, бо СНІД може увійти практично в кожен дім, кожну сім'ю. Ось, ведучи розмову про особисті запобіжні кроки щодо ураження СНІДом, ще раз нагадуємо: здоровий спосіб життя, чистота у взаєминах — найкращі методи профілактики СНІДу.

А тепер спробуйте дати відповіді «Так» чи «Ні» на такі запитання:

Чи спричиняє ВІЛ СНІД?

Чи уражає ВІЛ імунну систему організму?

Чи відрізняється за зовнішнім виглядом ВІЛ-інфікований та хворий на СНІД від здорової людини?

Чи передається СНІД при користуванні од­ним посудом з хворою людиною?

Чи передається СНІД через поцілунок?

Чи передається СНІД через нестерильний медичний інструментарій?

Чи допоможе використання презерватива під час статевих контактів уберегтися від  
СНІДу?

Чи можна виявити вірус імунодефіциту відразу ж після інфікування?

Чи проводить держава політику на:

а) виявлення,

б) ізолювання, хворих та інфікованих від суспільства?

Чи має медицина ліки від СНІДу, вакцину, що перешкоджала б інфікуванню?

Чи можна вберегтися від СНІДу?

Відповідь. 1. Так. 2. Так. 3. Ні. 4. Ні. 5. Ні. 6. Так. 7. Так. 8. Ні. 9. а) Так. 10. Ні. 11. Так.

Вчитель. Діти, невесела розмова відбулася у нас з вами, але подумайте самі — краще знати гірку правду, ніж жити безтурботно. Сьогодні ви одержали багато корисної інформації від фахівців. Раджу вам обов'язково нею скористати­ся, адже наша доля, наше здоров'я, наше май­бутнє залежить саме від нас.

Я дякую усім присутнім і гостям за цікаву і змістовну бесіду.

Мета. Ознайомити учнів з шляхами захворю­вання, ознаками і профілактикою СНІДу, форму­вати знання про СНІД, сприяти розвитку потре­би робити відповідні висновки; виховувати потяг до здорового способу життя.

(Звучить запис пісні Ф. Меркьюрі «Шоу повин­но продовжуватися», на дошці — його портрет),

Вчитель. Фредді Меркьюрі пішов із життя в 1991 році. Смерть налетіла, як вихор, і ім'я її бу­ло — СНІД. Молодий, красивий перетворився на інваліда, а потім — на мерця.

Рудольф Нурієв — соліст балету Росії, Вели­кобританії, Парижа, талановитий, багатий і відо­мий, помер від СНІДу.

І ще десятки, сотні, тисячі смертей...

А що ж таке СНІД?

СНІД — це синдром набутого імунного дефіциту, який виникає внаслідок ВІЛ-інфекції. Синдром — це комплекс захворювань і інфекцій, від яких хворі СНІДом вмирають. Ослаблення за­хисних властивостей організму людини, коли будь-яка інфекція буде смертельною: грип, пнев­монія, нежить. І проблема СНІДу — проблема не тільки медична, але й соціальна, моральна, етич­на.

Вірус СНІДу передається через кров, статевим шляхом, через плаценту ембріону (в череві ма­тері — немовляті), через молоко матері при году­ванні дитини. Будь-який контакт із кров'ю інфікованої вірусом людини небезпечний. Захво­рювання може виникнути при загальному корис­туванні голками (наркомани), під час забору або переливання крові.

Але в основному захворюють так звані «групи ризику». Це гомосексуалісти, дівчата «легкої по­ведінки», наркомани, сімейні люди, які користу­ються «послугами» випадкових партнерів — тоб­то люди з відхиленнями від загальноприйнятих норм моралі. Кожен, хто використовує небез­печні і випадкові способи статевих відносин, ри­зикує захворіти на СНІД.

Які ознаки захворювання СНІДом?

Це:

збільшення лімфовузлів;

постійний сухий кашель;

швидка втомлюваність;

пронос;

велике потовиділення, особливо вночі;

втрата апетиту;

різке зменшення ваги;

постійні інфекції;

психічні розлади.

Чи треба боятися хворих на СНІД?

Ні, при звичайному спілкуванні СНІД не пере­дається.

А як дізнатися — хвора людина чи ні?

Для цього треба пройти тест на СНІД в спеціальному центрі. Тест проводиться анонімно, і розголошення наслідків аналізу карається поз­бавленням волі терміном до 2 років.

Чи можна вилікуватися від СНІДу?

На сьогодні медицина не має методів лікуван­ня хворих на СНІД. Але вивчені шляхи захворю­вання на ВІЛ і захворювання на СНІД можна по­передити.

Кожна людина повинна відповідати за свої дії і поведінку. Всі люди — сексуально-емоційні, але від кожного залежить, як керувати своїми почут­тями і як діяти, щоб зберегти своє здоров'я.

В Карному кодексі України стаття 108 перед­бачає відповідальність для людей, хворих на СНІД: якщо людина не знала, що хвора на СНІД, і мала статевий контакт, то її позбавляють волі терміном до 5 років, якщо знала і мала статеві стосунки, — до 8 років.

Упродовж двох останніх десятиліть постала проблема епідемії синдрому набутого імуно­дефіциту (СНІД). Ця епідемія нестримно поши­рювалася по всіх континентах, охоплюючи якісь райони більше, ніж інші, однак не обминаючи жодну з країн. Упродовж цих двох десятиліть проблема набула характеру справді глобальної надзвичайної ситуації.

25—27 червня 2000 р. в Нью-Йорку відбула­ся спеціальна сесія Генеральної Асамблеї ООН з питань ВІЛ/СНІДу, де була прийнята Декла­рація тисячоліття. У цій Декларації лідери світу взяли на себе зобов'язання до 2015 р. зупинити розповсюдження і покласти початок тенденції до скорочення масштабів вірусу імунодефіциту людини, надавати особливу допомогу дітям, які втратили батьків через ВІЛ/СНІД. СНІД приз­водить до смерті мільйонів дорослих людей у розквіті сил. Він призводить до розвалу і зу­божіння родин, послаблює потенціал робочої сили, перетворює мільйони дітей на сиріт і заг­рожує єдності соціальної та економічної галу­зей суспільства і політичній стабільності на­родів.

За даними Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІДу (ЮНЕЙДС), Секретаріату і Все­світньої організації охорони здоров я (ВООЗ), станом на кінець 2000 р. у світі проживало 36,1 млн. чоловіків, жінок і дітей, інфікованих ВІЛ або СНІДом, і від цієї хвороби померло 21,8 млн. осіб. Протягом цього року у всьому світі було інфіко­вано ще 5,3 млн. чоловік і померло 3 млн., що свідчить про найвищий будь-коли зареєстрова­ний щорічний показник кількості смертей від СНІДу.

Нині СНІД зареєстровано в усіх районах світу, але найбільш постраждалими є країни Африки на південь від Сахари. В Африці мешкає 70% дорос­лих і 80% дітей, інфікованих ВІЛ, і на Африку припадає 3/4 з майже 22 млн. людей в усьому світі, що померли від СНІДу після початку епідемії.

В країнах колишнього СРСР сталося значне зростання кількості інфікованих людей — зі 420 000 станом на кінець 1999 р. і до 700 000 ста­ном на кінець 2001 р. А за останніми даними, збільшилася кількість випадків інфікування серед вагітних жінок. Тобто СНІД — це серйозна проб­лема для безпеки людства.

Смерть від СНІДу — передчасна смерть. У країнах, де ВІЛ поширюється в основному в ре­зультаті статевих стосунків між чоловіками і жінками без застосування запобіжних засобів, більшість ВІЛ-інфікованих людей — у віці 20—30 років, і вони вмирають від СНІДу приблизно че­рез 10 років. У деяких країнах СНІДу призвів до підвищення показників смертності серед дітей у віці до 5 років. І тільки ті дорослі, яким вдалося уникнути інфікування ВІЛ, можуть сподіватися досягти середнього і літнього віку.

Нині загальновизнано, що СНІД перетворився на глобальну катастрофу. Більше 11 млн. молодих людей в усьому світі живуть з ВІЛ. В Україні офіційно зареєстровано більше 40 тис. ВІЛ-інфікованих. Але за оцінками Міністерства охо­рони здоров'я України, їх реальна кількість наб­лижається до 400000 тис.

Половина нових випадків ВІЛ-інфікування припадає на молодих людей віком до 18 років. Більшість із них інфікується через ін'єкційне споживання наркотиків або через сексуальні контакти з ВІЛ-інфікованими.

Попередження поширення ВІЛ/СНІД серед молоді — один із важливіших пріоритетів уряду України, що знайшло своє підтвердження в Національній програмі попередження ВІЛ/СНІДу в Україні на 2001—2003 рр.

Дитячий Фонд Об'єднаних Націй — ЮНІСЕФ — це організація системи ООН, яка працює виключно в інтересах дітей та молоді. ЮНІСЕФ надає постійну підтримку урядові України з питаннях захисту молоді від ВІЛ та СНІД

Дитячий фонд Об’єднаних Націй заявляє, що молодь має право володіти інформацією про ВІЛ та СНІДу. Такі знання допоможуть молодим лю­дям приймати відповідальні рішення стосовно свого жаття, здоров я та захищати себе та своїх близьких.

Картка - пам'ятка

10 основних фактів, осі молодь має знати про ВІЛ та СНІД

Хвороба, спричинені вірусом імунодефіциту людини — ВІЛ — призводить до смертельної хвороби — синдрому набутого імунодефіциту лмздяни. ВІЛ та СНИ — невиліковні.

Людина, вражена вірусом, може, виглядати здорова і почувається добре довгі роки, будучи при цьому носієм вірусу.

Вірус може передаватися на всіх стадіях захво­рювання через кров, сперму, овуляційні та вагінальні виділення грудне молоко.

Найчастіше ВІЛ-інфекція передається статевим шляхом. Молоді дівчата особливо вразливі до ВІЛ при сексуальних контактах.

Молоді люди, які мають захворювання, що пе­релаються статевим шляхом, також становлять  
групу високого ризику щодо інфікування на ВІЛ.

Найбільш вразливі молоді люди, які вживають наркотики ін'єкційно або мають сексуальні контакти з ін'єкційними споживачами нарко­тиків. ВІЛ-інфекція може також передаватись через нестерильні інструменти при пірсингу, татуяжі та інших маніпуляціях, в яких є кон­такт із кров'ю.

Ризик інфікування при статевих контактах зменшується, якщо партнери використовують презерватив.

Тест на ША здійснюється системою охорони здоров я і в першу чергу центрами профілактика тики СНІД. Тест на ВІЛ є конфіденційним і має супроводжуватись до та після тестовим консультуванням.

ВІЛ-інфекція не передається через обійми, по­тискування рук, користування туалетом, ба­сейном, постільну білизну, кухонний посуд, укуси комах, кашель та чхання.

Дискримінація людей, які живуть з ВІЛ, — це порушення прав людини.

**ЗДОРОВ'Я ВІД... І ДО...**

**Година спілкування в 6 класі (Кл. керівник Шевчук Л.О.)**

***Мета:***зосередити увагу учнів на споконвічному питанні, що цікавило, цікавить і буде цікавити людство: як турбуватися про своє здоров'я, щоб збе­регти його до довголіття; ознайомити з відомостями про видатних учених-медиків минулого та сучасності; виховувати інтерес до невичерпної криниці народної мудрості; розширювати кругозір учнів; продовжувати формувати готовність до свідомого вибору майбутньої професії; розвивати почуття пре­красного та розуміння необхідності турботи не тільки про власне здоров'я, а й про здоров'я рідних, близьких, друзів, довкілля.

***Обладнання:***оформлена дошка (тема з пропущеними словами для того, щоб за­писати їх разом з учнями протягом години спілкування); стенд; журнальний столик, скринька з запитаннями та відповідями; запрошений медпрацівник ФАПу.

***Оформлення:***

**1. Класний журнал «Для всіх»:**

* **«Сторінка історії»;**
* **«Коли починати турботу про здоров'я»;**
* **«Невичерпна криниця народної мудрості»;**
* **«Хворобу легше попередити, ніж потім із нею боротися».**

2. Відділ листів журналу (поштова скринька, в якій знаходяться листи-відповіді дітей на запитання: «Для чого потрібно турбуватися про здоров'я?»; «Як давно ви зрозуміли необхідність такої турботи?»; «Чи тіль­ки про власне здоров'я варто турбуватися?).

1. Малюнки класного художника та вишивки класних умільців.
2. Репродукція картини художника Ю.Піменова «Антракт актриси».

5. Портрети вчених-медиків: Гіпократа, О.Богомольця, М.Амосова,  
О.Шалімова.

6. Відділ реклами (українські газети та журнали про здоров'я).  
*Музичне оформлення:*

1. «Колискова для доні».
2. Гумористична пісенька у виконанні В.Висоцького «Ранкова гімнастика».
3. Аудіозапис співу птахів.

*Хід заняття*

*Учитель.* Добрий день, шановні гості, діти. Сьогодні ми продовжу­ємо гортати сторінки нашого класного журналу у рубриці «Здоров'я». Здоров'я — це дуже велика тема, бездонна криниця, у яку чим більше заглиблюєшся, тим більше розумієш неосяжність простору, чим глибше, тим цікавіше!

Сьогодні ми спробуємо осягнути деякі глибини з криниці здоров'я. Отже, перша сторінка нашого журналу присвячена історії. Людей завжди цікавило питання здоров'я. Ще найдавніші люди на підсвідомому рівні ро­зуміли, що організму потрібна турбота. А набагато пізніше виникла наука медицина. На першій сторінці нашого журналу імена лише деяких представ­ників медицини, бо для того, щоб згадати усіх, не вистачить і декількох годин спілкування.

Епіграфом нашої **історичної сторінки** ми взяли слова **Гіпократа:**

**«...Лю­дина носить лікаря в собі».**

Тож варто нам пригадати й автора цього мета­форичного вислову.

*(Учениця розповідає про Гіпократа.)*

*Учитель.* Отже, ми довідалися, що лікар — це дуже давня професія, але надзвичайно важлива і необхідна у наш час. Лікарі сьогодення... їх дуже ба­гато. Вони присвячують життя відкриттям, щоб зберегти наше здоров'я. Це і наші вітчизняні вчені-медики: **О.Богомолець**, ім'я якого носить Національ­ний медичний університет (можливо, хтось із вас стане у майбутньому сту­дентом цього вищого навчального закладу), **М.Амосов,** **О.Шалімов**. Про них розкажуть учні.

*(Учнірозповідають про українських медиків.)*

*Учитель.* Ми прослухали розповіді про столичних учених, але ж і в на­шому маленькому селі працюють представники цієї почесної професії. А скажіть-но, хто знає, які медичні заклади є у нашій області? Хто може їх назвати? Яку роль вони виконують? *(Учні відповідають.)*

*Учитель.* На сторінці нашого журналу зображено **емблему.** Скажіть, як називається товариство, метою діяльності якого є захист життя людини, по­передження та полегшення людських страждань під час збройних конфліктів, стихійного лиха, катастроф та аварій? Принципами діяльності цього товари­ства є: гуманність, неупередженість, нейтральність, незалежність, добровіль­ність, єдність, універсальність.

*Учні.* Українське товариство **Червоного хреста і Червоного півмісяця.**

*Учитель.* Усе, про що ми говорили, стосується здоров'я людини. А яка організація турбується про здоров'я природи? *Учні.* Екологічна інспекція.

*Учитель.* Коли ми кажемо про здоров'я природи, слово «здоров'я» вжи­ваємо в прямому значенні чи в переносному?

*Учні.* У переносному.

*Учитель.* А яке визначення подається у тлумачному словнику?

Ми відкриваємо **другу сторінку** нашого журналу, яка називається

«**Коли починати турботу про здоров'я?».** Звернемося до теми години спілкування (запис на дошці). Тут є пропущені слова. Перше з них ми зараз з'ясуємо і до­пишемо. Отже, що таке здоров'я?

*(Учні відповідають за словником: «Здоров 'я* — *це:*

1. *правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та пси­  
   хічне благополуччя (стан здоров 'я, берегти здоров 'я, розлад здоров 'я);*
2. *той чи інший стан організму (міцне здоров 'я, слабке здоров 'я, на  
   здоров 'я, як ваше здоров 'я?).)*

*Учитель.* А як люди з давніх часів віталися, зустрівши один одного?

*Учні.* Здоров був (до друзів)! Здоровенькі були (до старших)!

*Учитель.* Що виражали цим привітанням?

*Учні.* Люди бажали один одному здоров'я, бо це — найцінніший скарб.

*Учитель.* То як же зберегти цей скарб, коли почати про нього турбувати­ся? Як потрібно це робити і для чого? Ви турбуєтеся про своє здоров'я? Коли ви почали про нього турбуватися?

*Учні.* Про здоров'я потрібно обов'язково турбуватися. А почати це роби­ти, як тільки зрозуміли необхідність цієї турботи.

*(Виступи учнів із повідомленнями про правильне харчування, про фізичне навантаження на організм, про правильно організований активний відпочи­нок, озеленення кімнати, про негативний вплив шкідливих звичок на здоров 'я людини.)*

*Учитель.* Усе це правильно. А хто турбувався про ваше здоров'я до того, як ви почали самі це робити?

*Учні.* Батьки, дідусі й бабусі — з дня нашого народження.

*Учитель.* У багатьох із вас є молодші братики і сестрички. Ви турбуєтеся про їхнє здоров'я?

*(Учні відповідають.)*

*Учитель.* Багато хто з вас у листах до поштової скриньки журналу на­писав, що головне для вас — здоров'я всієї вашої родини.

*Учитель.* А як ви гадаєте, що найнеобхідніше дитині для підтримання здоров'я?

*Учні.* Правильне харчування та міцний, здоровий сон.

***Учитель.*** А пригадайте традицію нашого народу, що пов'язана з укладан­ням дитини спати?

***Учні.*** Співати колискову.

*Учитель.* А хто пам'ятає колискові, які співала мама?

*(Учні відповідають. Маленька гостя співає колискову для іграшкового ми­шеняти, потім звучить колискова у запису.)*

*Учитель.* Чудова традиція! Що міцніший сон, то кращим буде відпочи­нок, що кращий відпочинок, то більше буде сил, щоб робити добрі справи. *Я* думаю, що ви своїм діткам будете співати колискові, тобто підтримувати народні традиції. Отже, давайте доповнимо тему «**Здоров'я від...**

***Учні.*** Від народження.

***Учитель.* І** до...? До якого часу людині потрібне здоров'я?

***Учні.*** До довголіття.

***Учитель.*** Правильно. А ми, пригадавши народні традиції, перегорнули **третю сторінку** нашого журналу **«Невичерпна криниця народної мудрос­ті».** Наш мудрий народ знає відповіді на всі життєві питання, про здоров'я — також. А як у народі називали тих, хто багато знає?

***Учні.*** Знахарі.

*(Розповідь про народного цілителя, лікаря-травника.)*

***Учитель.*** А ще свої знання та поради народ передав нам у прислів'ях та приказках. Давайте пригадаємо деякі з них.

***Учні.*** Як про здоров'я дбаєш, таким його й маєш.

Існує безліч хвороб, а здоров'я лише одне.

Буде здоров'я, то й усе буде.

Хворобу легше попередити, ніж потім із нею боротися.

*Учитель.* Останнім прислів'ям ми назвали **четверту сторінку** нашого журналу. У нас у гостях мама нашої учениці. Вона — медпрацівник за фахом. Зараз вона розповість про те, **як здійснювати профілактику** деяких захворю­вань. Запрошуємо вас.

*(Виступ медпрацівника Шевчук Світлани Миколаївни).*

*Учитель.* Ми щиро вдячні Вам за корисні поради. Настав час зробити деякі висновки. У людини є два шляхи: до здоров'я та від здоров'я. Скажіть, чого потрібно дотримуватися, щоб іти до здоров'я.

***Учні*** *Не порушувати режиму праці та відпочинку.*

*Правильно харчуватися.*

*Займатися фізичною культурою.*

*Загартовуватись.*

*Дотримуватися режиму сну.*

*Дотримуватися правил гігієни особистої та приміщення.*

*Уникати шкідливих звичок.*

*Учитель. А як ви вважаєте, що веде від здоров'я?*

*Учні.* **Тютюнопаління.**

**Зловживання спиртними напоями.**

**Недотримання правил гігієни.**

**Фізичні та розумові перевантаження.**

*Учитель.* Гадаю, що цей шлях ніхто з вас не обере. Розмірковуючи про здоров'я, ми говорили про фізичний стан організму, але здоров'я — це і наш **психічний стан**. А що, на вашу думку, означає нормальний психічний стан організму?

***Учні Це почуття радості, відчуття щастя, задоволення життям, це яскраві кольори.***

*Учитель.* Але ж у кожного буває поганий настрій. Як можна його по­кращити?

*Учні* Можна багато розповідати, але як приклад можна назвати заняття улюбленою справою.

*(Розповіді дітей про улюблені справи.)*

*Учні.* А ще один спосіб покращити настрій — забути про проблеми. За­раз дуже популярні різні релаксаційні комплекси, а вчителям, котрі стільки енергії витрачають, працюючи з нами, вони вкрай необхідні. Тож ми виріши­ли запропонувати вам таку вправу. Зараз буде звучати чудова мелодія у виконанні найкращих у світі співаків — птахів.

Сядьте, будь ласка, так, щоб вам було зручно, заплющіть очі й уявіть себе далеко-далеко від шкільних проблем. Забудьте на декілька хвилин про учнів та їхні витівки... Є тільки ви та природа, вам дуже приємно, вас ніхто і ніщо не турбує...

*(Дзвенить дзвінок.)*

*Учні* Отак завжди: як тільки вчитель хоче відпочити і забути про шкіль­ні проблеми, як у ту саму' мить дзвенить шкільний дзвінок та нагадує, що вчителю розслаблюватися не можна, бо немає вам спокою, поки ви з нами, наші любі вчителі. Але ми завжди будемо вдячні усім вам за турботу про нас і наше здоров'я. Ми теж вам зичимо міцного здоров'я на довгі-довгі роки!

*Учитель.* Дякую всім за активну участь у розмові.

Мета. Викликати в учнів негативне ставлення до наркоманії, яка завдає шкоди здоров'ю людини. Пропагувати здоровий спосіб життя. Обговорити з вихованцями ситуації з метою попередження вживанні наркотиків.

*Хід уроку*

Вихователь. Сьогодні наша зустріч присвячене проблемам величезної ваги, тому що від їх вирішення залежить не просто майбутнє, щасливе житті суспільства, а життя взагалі. Ми поговоримо пре наркоманію.

Учень. Наркоманія — хвороба особлива, багато і ній зовсім незрозумілого нам. Чуємо про неї багато Чому, наприклад, вона виникає, в основному в мо­лоді? Чому в однієї молодої людини не виникає пристрасті до вживання наркотиків, а інша без цьо­го зілля не може існувати?

Учениця. Причин багато. Та все-таки, головним винуватцем трагедії є сам наркоман. Тому треба нє замовчувати проблем наркоманії, а говорити пре страхітливі наслідки цієї страшної біди.

Класний керівник. Більшість підлітків знає, ще вживання наркотиків шкідливе для організму, веде навіть до смерті. Чому ж вони їх вживають? Можли­во, підлітки стають жертвами негідників, які їх штов­хають до цього, роблять залежними від наркотиків?

Учень. За статистичними даними, найчастіше при­лучання підлітків до наркотиків відбувається в колі друзів, в атмосфері дружнього спілкування. Маріхуану і деякі інші наркотики нерідко їм пропонують спробувати на вечірках, коли незручно відмовитись: підліток не хоче показати себе людиною неосвіченою і «дуже правильною». Багато підлітків готові, в буквальному розумінні, ризикувати власним життям, якщо група ровесників вимагає від них щось зроби­ти. Така потреба в громадському схваленні відіграє в більшості випадків основну роль в залученні підлітків до вживання алкоголю та наркотиків.

Класний керівник. Пропоную розібратись з трак­туванням окремих слів, понять. Що таке наркоманія і що таке токсикоманія?

Учениця. Сам термін «наркоманія» походить від грецького слова «нарко» — затемнення, заціпеніння, і «манія» — безумства.

В нашій країні такий вид наркоманії рідкісний. Для кожної стадії характерна фаза ейфорії, яка, як завжди, закінчується синдромом. Характерними є сильні головні болі. Закінчується все десоціалізацією особистості (тобто роздвоєнням, неповноцінністю).

Учениця. Можна навести величезну кількість назв наркотичних засобів, але результат їх дії — один. Наркомани, які звикли збуджувати себе зіллям, ста­ють соціально небезпечними, йдуть на все, щоб придбати необхідний для них препарат. Злодійство, проституція, вбивство — всі засоби для них добрі. Мало хто з наркоманів доживає до зрілого віку. Класний керівник. Учениця розповіла про токси­команію. Останнім часом розповсюджується серед молоді і зловживання деякими лікарськими препара­тами та продуктами побутової хімії з метою одурма­нюючого впливу на організм — токсикоманія.

В зв'язку із бурхливим розвитком фармако­логічної промисловості, кількість медикаментів, що викликає токсикоманію, зростає. Дія цих препаратів на організм аналогічна наркотикам, але має свої особ­ливості. Отже, до психотропних препаратів належать: нейролептики — приймаються при психічних розла­дах. Транквілізатори понижують патологічний страх, напругу. Антидепресанти — при знятті депресій, а та­кож психостимулятори. Деякі лікарські препарати можуть викликати наркоманію і токсикоманію. До та­ких препаратів відносять снодіючі. Їх об'єднує одне: у хворого може виникнути патологічна звичка до злов­живання. Звичка двох видів — до отримання ефекту ейфорії, насолоди, комфорту.

Друга причина — уникнути поганого самопочут­тя. Все це призводить до чергового збільшення дози препарату (довідка про каву і чай).

Класний керівник. Давайте поговоримо про ти­пові ознаки, які вказують на те, що людина вживає наркотики.

1-й учень. Запалення повік і носа. Розширені або звужені зіниці.

2-й учень. Відхилення в поведінці — заторможення або збудженість, істерія.

3-й учень. Апетит надмірно завищений або відсутній. Втрата ваги.

4-й учень. Вічний страх або агресивність. 5-й учень. Неприємний запах від тіла, з рота. 6-й учень. Проблеми із шлунком: поноси, нудота. Шкіра стає зморщеною.

7-й учень. Виразки на місці ін'єкцій. 8-й учень. Руйнується уява про моральні цінності. Учні. Ця історія трапилась рано-вранці. З жовтня 1848 р. Посеред дороги помер великий американсь­кий письменник Едгар По. Виявляється, він теж був наркоманом.

«Токсикоманія» — це захоплення токсичними ре­човинами. Особлива небезпека вживання наркотиків полягає в тому, що наркотична залежність формуєть­ся набагато швидше, ніж алкогольна, — за місяць. В ЗО—40 років наркомани перетворюються на старих людей та ще й слаборозвинутих. Живуть наркомани 20—25 років.

Учень. За даними Міністерства внутрішніх справ, наркоманія і токсикоманія зросли, особливо за ос­танніх 5 років. І особливо в тих районах, де ростуть мак і конопля. 80% наркоманів — молоді люди віком до ЗО років.

Захоплення наркотиками найчастіше проходить у віці 13—14 років.

НІ стадія — хронічна. Це постійний і регулярний

прийом наркотиків. Доза стає максимальною. Стан ейфорії дуже короткий, щоб продовжити її, потрібно збільшити дозу. Абстиненція формується значно швидше. В цей період виникають найрізноманітніші симптоми — головокружіння, психози, біль у м'язах і суглобах. Різко знижується артеріальний тиск.

Ось як описує цей синдром один із хворих, який вирішив порвати із наркоманією:

«Я не знав, що вже до вечора почнуться муки. Такі, що на наступний день буду близький до бо­жевілля. Спав на горищах, в під'їздах, біля теплих радіаторів, Заснути ніяк не міг. І не тільки із-за холо­ду. Постійно хотілося дурману. Мучило безсоння. Мучила якась звіряча злоба. З'явилося навіть бажан­ня вбити когось. Страшенно страждав від галюцінацій, від болю в усьому тілі. То відчував, що все горить, то тремтів від холоду. Корчився дерев'яніли м'язи. Був, як у тумані, проте усвідомлював, що це передсмертні судоми».

Існує наркоманія, пов'язана із вживанням препа­ратів коноплі. Гашиш, маріхуана — це все нарко­тичні речовини, які містяться в різних видах коноплі. У таких хворих посилюється апатія, на передній план висувається психічна залежність.

Учень. Спеціалісти описують, що дія прийому препаратів із коноплі настає через 10—15 хв. Дія га­шишу починається з відчуття голоду, спраги. Потім з'являються теплота, стан легкості, бажання сміятись. Саме стан ейфорії заманює тих. хто вжи­ває наркотики. Також характерний... синдром, що продовжується 3—5 днів і характеризується сон­ливістю, м'язовою слабкістю, тахікардією, голово­кружінням, порушенням сну. Ці явища призводять до втрати роботи, а згодом і до смерті

Учениця. Однією із найдавніших є кокаїнова нар­команія. У кокаїністів досить часто бувас галюци­нація, переоцінення власних можливостей апатія, відсутність апетиту, виснаження, безсоння.

Наркотик отримують із листків кущів кока який росте в Південній Америці. Оскільки застосування кокаїну в лікувальних цілях для анестезії припинило­ся, то поширення кокаїнової наркоманії було майже ліквідовано.

— Від наркотичного передозування загинули зірки рок-музики: Джиммі Хендрікс. Джанет Джоплін, Кейт Мун, Курт Кобейн лідер групи «Нірвана». Анатолій Крупнов — талановитий музи-кант — помер від передозування під час запису соль­ного альбому. В книзі «Перерваний політ» Марина Владі запевняє, що в останні роки життя Висоцький теж був наркоманом і помер від передозування.

Учениця. Ось випадок від передозування наркоти­ками.

В тяжкому стані з сильною внутрішньою кровоте­чею прийнятий хворий 1971 р. народження без роду, без племені. В реанімаційному відділенні його бук­вально витягнули із того світу, використавши всю до­норську кров, що була в наявності, примінивши до­рогі медикаменти, всі медичні знання і досвід. Хво­рий почав одужувати і знову — кровотеча. Довелося його оперувати. Знову життя хлопця було врятовано. Його перевели в загальну палату. Все говорило про одужування, і раптом хлопець помер. Коли загляну­ли під подушку, то знайшли шприц із наркотичною речовиною. Це і була розгадка цієї історії.

Учень. Приблизно в 1984—1985 рр. почалася тен­денція невивченої на той час хвороби, яка вражає імунну систему організму, в результаті чого він стає беззахисним перед будь-якими мікроорганізмами. Наркоманія страшна сама по собі, бо людина, яка са­ма стала на цей шлях, втрачає людське обличчя. Але сьогодні наркоманія страшна і СНІДом. так як нар­комани користуються не стерилізованими шприцами. (Історія про народження дитини від наркоманки. Ви­падок у Клевані).

Учениця. В усьому світі наркоманія переслідуєть­ся законом — це суворе покарання для тих, хто виготовляє, наркотики, хто їх реалізує і приймає. Ви знаєте, що у селі Зоря є дівчата і хлопці, засуджені за виготовлення наркотиків. (Довідка про міру пока­рання).

Учениця. Найбільш частий злочин — виготовлен­ня і збут наркотиків (стаття 229-1: позбавлення волі до 10 років з конфіскацією майна: збут наркотиків у масових місцях, де збираються підлітки від 5 до 12 років :- конфіскацією). А чи правда, що в деяких країнах можна відкрито вживати наркотики?

Класний керівник. Правда. Це метадон і амфетамін. В Голландії наркоману за його проханням вру­чають шприц із дозою. Злочини скоротилися на 10%. В Німеччині лікують, весь час знижуючи дозу метадону. Отож наркоманія — це хвороба. Вона краще приживається там, де відсутній будь-який вид вихо­вання:

1. Наприклад у сім'ї немає грошей. Чи вона є малозабезпеченою, хочеться знайти щось краще.

1. У сім ї хтось із батьків випиває. Немає уваги дитині, немає контролю за нею.
2. Батьки розлучені.
3. А коли все є? Коли сім'я забезпечена? Це означає — нема взаєморозуміння між сином і батьком, матір'ю дочкою.

5. Передусім повинна бути сила волі. А волю треба гартувати змалку. (Бесіда про силу волі).  
Класний керівник. Що потрібно зробити, щоб наркоманія зникла? Яка ваша думка?

1. Покращити життя — тоді люди не будуть іти від проблем в «кайф»
2. Не продавати наркотики — а їх ніхто відкрито не продає, за передбачається ув'язнення.
3. Бути уважним, і коли людина почала колотись, постаратися переконати її, що це погано.
4. Зайняти її якоюсь цікавою справою.

— Діти, вам було завдання зібрати приказки та прислів'я про здоровий спосіб життя. Слово учням.

Перегляд касети про наркоманію. Підсумок виховної години. Анкетування. Побажання учням.

Мета. Дати учням необхідну інформацію, яка дозволяла б їм приймати розумні рішення, що застерігатимуть їх від СНІДу.

*Хід уроку*

Вчитель. Діти, серед численних хвороб, від яких страждає людство — синдром набутого іму­нодефіциту (скорочено СНІД) є однією з найтяж­чих. Цю хворобу спричиняє особливий збудник — вірус імунодефіциту людини (скорочено — ВІЛ). Синдром набутого імунодефіциту був вияв­лений наприкінці 70-х на початку 80-х років XX століття, тобто не так давно. Але вже на сьогодні захворювання, в тому числі серед дітей, за­реєстровано практично у всіх країнах.

1-й учень. Загальна кількість хворих у світі, тільки за офіційними даними, становить понад 40 мільйонів чоловік. Щодня у світі СНІДом інфікується до 6 тисяч чоловік. Найбільше хворих на СНІД у США, Канаді, Бразилії, Гаїті, Уганді, Танзанії. В Європі — у Франції, Італії, Іспанії.

2-й учень. Не обминула біда й Україну. Найбільше ВІЛ-інфікованих, хворих на СНІД та померлих від нього зареєстровано у Дніпропет­ровській, Донецькій, Закарпатській областях. Сум­ний рекорд встановили міста Одеса й Київ. Пер­ший випадок ВІЛ-інфекції на території колишньо­го СРСР був зареєстрований у 1987 році. Хворий прибув із Танзанії, де він працював з 1986 року.

3-й учень. СНІД епідемічно поширюється по світу й уражає людей усіх континентів. Перед цією хворобою виявилися беззахисними дорослі й діти, багаті і бідні, чоловіки і жінки, білі і чорні, люди різного віросповідання. Вчені вважають, як­що не вжити відповідних заходів, то в наступні 5—8 років близько 100 млн. чоловік будуть інфіковані вірусом імунодефіциту людини.

4-й учень. СНІД цілить у серце народу: якщо він не буде зупинений, то у першому десятиріччі нового століття кількість носіїв інфекції на тери­торії колишнього Радянського Союзу перевищить 5 мільйонів, а десятки тисяч людей захворіють.

Вчитель. То що ж таке СНІД? Що ми про ньо­го знаємо? ВІЛ відкрив французький вірусолог Л.Монтаньє в 1983 р. І практично одночасно з ним це зробила група американських вчених під керівництвом Р. Галло. ВІЛ уражає клітини крові — лімфоцити, які відповідають за захист людсько­го організму від дії різноманітних мікробів і роз­витку пухлин. Імунітет організму повільно, протя­гом багатьох місяців і років, знижується. І це призводить до виникнення різноманітних захво­рювань, передусім інфекційних, що уражають легені, органи травлення, шкіру, нервову систему тощо. Смерть настає саме від цих захворювань, а не від СНІДу. В організмі ВІЛ накопичується в лімфоцитах та інших лімфоїдних клітинах: крові, спермі, слині, жіночому молоці, піхвових виділен­нях. Однак для зараження необхідна відповідна доза (концентрація) заразного початку. Тому практичне значення в передачі СНІДу мають тіль­ки ті речовини хворого організму, в яких збудник міститься в достатній кількості: кров, сперма, піхвові виділення, жіноче молоко. Звідси неважко встановити основні шляхи зараження ВІЛ-інфекцією.

*(Вчитель пропонує учням розбитися на неве­ликі групи для того, щоб через 3*—*5 хв. обговорен­ня кожна з них висунула свої версії щодо шляхів передачі СНІДу).*

Вчитель. А тепер давайте порівняємо наші версії з точки зору офіційної медицини. Нині встановлено, що основними шляхами зараження ВІЛ-інфекцією є такі:

* статевий, коли вірус передається зі спермою та піхвовими виділеннями;
* при переливанні донорської крові, зараже­ної вірусом імунодефіциту;
* при використанні нестерильного медичного інструментарію (шприців, систем для переливання крові, крапельниць, внутрішньо­ венних катетерів тощо);
* від матері (хворої або вірусоносія) дитині — до, під час або після пологів.

Усі інші шляхи інфекції при СНІДі не мають значення, оскільки при цьому, як правило, в ор­ганізм потрапляє незначна кількість вірусу і зара­ження не відбувається.

Учень. Отже, можна зробити висновок, що хвороба не передається через рукостискання, поцілунки, їжу, предмети домашнього вжитку, спортивні предмети, при купанні в басейні, душі, при спілкуванні з хворими, тваринами, догляді за хворими на СНІД.

Вчитель. Так, ви цілком праві. Не беруть участі в передачі СНІДу також і кровососні кома­хи та членистоногі (комарі, клопи, кліщі, воші). Хоча після укусу зараженої СНІДом людини, в організмі кровососів вірус деякий час зберігаєть­ся. Зараження ним здорової людини не відбу­вається через те, що кровососи тільки висмокту­ють кров, а не вводять її під час укусу в організм людини.

Діти! Сьогодні ми запросили до себе на вихов­ну годину лікаря-венеролога, який докладно нам розповість про те, як протікає хвороба СНІДу в організмі людини.

Лікар. Інкубаційний період від моменту зара­ження ВІЛ до перших проявів інфекції може бу­ти як коротким — 4—5 тижнів, так і дуже довгим — декілька десятків років. При потраплянні ВІЛ в організм, з'являються специфічні утворення, так звані антитіла проти ВІЛ, але в деяких випадках ці антитіла з'являються через 6 місяців і більше. Клінічні симптоми виникають значно пізніше, а у 2/3 хворих взагалі може бути безсимптомна стадія перебігу хвороби протягом 1,5—5 років. За цей час збудник СНІДу руйнує лімфоцити, що не­минуче призводить до глибоких змін усієї імунної системи хворої людини. Особливо небезпечним є те, що вірус уражає і клітини центральної нерво­вої системи. На початку інфекційного процесу людина почуває себе практично здоровою і не підозрює про свою недугу. Що повинно виклика­ти насторогу у зміні стану здоров'я людини? На­самперед, збільшення лімфатичних вузлів, причо­му одночасно у кількох місцях — на шиї, у ліктьо­вих згинах, під руками, у паху, а також прогресу­юча втрата ваги, незважаючи на збереження ко­лишнього режиму харчування, а також часті гнійні і запальні ураження слизової оболонки ро­та, шкіри, статевих органів, тривалий розлад ви­порожнень (18—20 разів на добу), а ще підвищен­ня температури тіла, що тримається більше як місяць без видимих причин.

Наведені характерні симптоми хвороби мо­жуть з'являтися в іншому порядку, поступово, і людина помічає їх вже тоді, коли вони починають її явно турбувати. Незалежно від того, чи є клінічні прояви, чи ні, ВІЛ-інфікована людина є джерелом зараження інших людей.

Учень. Хто може бути неймовірнішим вірусо­носієм?

Лікар. Серед населення є певні групи людей, які мають підвищений ризик інфікування, завдя­ки недотриманню норм сексуальної поведінки. Це так звані групи ризику. До них належать;

1. гомосексуалісти, бісексуали;
2. наркомани, що вводять наркотики внутрішньовенно;
3. повії;
4. особи, які часто змінюють статевих парт­нерів;
5. новонароджені, матері яких ВІЛ-інфіковані чи хворі на СНІД.

Але було б великою помилкою думати, що СНІД обирає собі жертви лише серед груп ризи­ку. Від імунодефіциту почали вмирати жінки і діти, домогосподарки і політичні діячі. Згадаємо про можливі шляхи зараження і стане зрозуміло, що ризик інфікування на ВІЛ з більшою чи мен­шою ймовірністю загрожує кожній людині. СНІД являє собою серйозну небезпеку для соціального чи економічного розвитку суспільства бо уражає людей в найактивніший період їх життя.

Проблема СНІДу пов'язане психологічним, юридичним, етичним і соціальними аспектами епідемії. Економічний аспект найважливіший оскільки витрати на локалізацію епідемій, обслуговування хворих і лабораторні дослідження вже почали вимірюватися великими цифрами. Наприклад, догляд за одним хворим у США з період від моменту діагностики захворю­вання до трагічного фіналу потребує від 100 до 150 тисяч доларів.

Учень. Таким чином, над планетою вирує по­жежа, піл назвою СНІД. Як можна загасити цю пожежу і чи не загине цивілізація?

Лікар Всесвітня організація охорони здоров'я розробила глобальну програму боротьби зі СНІДом. Серед медичних заходів, передбачених цією програмою, велике значення мають санітарно -профілактичні. З 1985 року в усіх країнах світу запроваджено жорсткий лабораторний контроль донорської і плацентарної крові, її препаратів, а також різних органів, які відбираються для тран­сплантаті,

Досліджуються на СНІД і інші біологічні ріди­ни, наприклад, донорська сперма. У лікарнях і поліклініках ведеться контроль за стерилізацією ріжучих, колючих та інших інструментів.

Учень А чи виліковується СНІД?

Лікар Якщо вірус потрапляє у кров людини, знищити або евакуювати його з організму на сьо­годні неможливо. В умовах відсутності ефектив­них вакцин тї лікарських засобів, кращими ліка­ми від зараження можуть стати наші знання про шляхи поширення вірусу СНІДу та засоби його попередження Перш за все, уникайте користу­вання предметами, що можуть поранити шкіру. Для ін'єкцій використовуйте одноразові шприци. Такі індивідуальні речі, як леза для гоління та зубні щітки можуть стати джерелами інфікуван­ня, якщо міститимуть залишки зараженої крові. Тож подумайте чи варто ділити їх ще з кимось?

Але зовсім недавно в США і Англії була одер­жана вакцина проти СНІДу і успішно випробува­на на добровольцях. Але чекати введення цього препарату в практику потрібно не менше 5 років.

Вчитель. Скажіть, будь ласка, який основний шлях зараження СНІДом?

Лікар. Основний шлях зараження СНІДом — статевий. Уберегти нас від СНІДу може тільки на­ша власна обачність. Ніхто не закликає молодь відмовлятися від сексуальних взаємин, але вони мають бути захищені так званим безпечним сек­сом.

Вчитель. Що це означає?

Лікар. По-перше, наявність постійного стате­вого партнера, з яким ви могли б вільно обгово­рювати будь-які теми, враховуючи венеричні захворювання та СНІД. По-друге, і головне: обов'язкове користування презервативом. На сьо­годні він є найнадійнішим засобом захисту не тільки від СНІДу, а й від венеричних захворювань та небажаної вагітності.

Вчитель. ВІЛ-інфекція — проблема не менш соціальна, ніж медична. ВІЛ-інфіковані особи та хворі на СНІД потребують соціального захисту, милосердя і співчуття, шанобливого ставлення до людської гідності, гуманного відношення з боку суспільства. Вони мають право на професійну діяльність за обраним фахом, за винятком роботи за спеціальностями та на посадах, встановлених спеціальним переліком; на безкоштовне забезпе­чення ліками, безкоштовний проїзд до місця ліку­вання й назад за рахунок лікувальної установи, яка видала направлення, на користування ізольованою житловою кімнатою. Особам, зараження яких сталося внаслідок медичних маніпуляцій, встановлюється пенсійне забезпечення та право на першочергове одержання житла.

Проблема СНІДу це не тільки проблема фізіологічна, але й психологічна. Пропоную вам декілька запитань, а ви, подумавши, дайте на них відповіді.

Вчитель роздає учням індивідуальні картки з такими питаннями:

1. Чи зміниться ваше відношення до друга, як­ що ви дізнаєтесь, що він хворий на СНІД?  
   Чому?
2. Чи можуть хворіти на СНІД тварини? Чому?
3. Як ви вважаєте, чи повинен кожен з нас перевіритися на ВІЛ? Чому?

4. Чи потрібно ізолювати хворих СНІДом? Чо­му?

Інспектор кримінальної міліції у справах не­повнолітніх. Якщо діагноз СНІДу підтверджений результатами лабораторного дослідження, то, згідно з Законом України «Про запобігання захво­рюванню на СНІД та соціальний захист населен­ня», Кримінальним і Кримінально-процесуальним кодексами України, інфікований ВІЛ чи хворий на СНІД зобов'язаний вжити заходів щодо за­побігання поширення інфекції, повідомивши осіб, які були з ним у статевих контактах, про мож­ливість їх зараження. Свідоме зараження ВІЛ осо­бою, яка знала про наявність у неї інфекції, зу­мовленої цим вірусом, карається позбавленням волі до 8 років.

У Законі України «Про запобігання захворю­ванню на СНІД та соціальний захист населення» викладено умови та порядок медичного огляду з метою виявлення зараження ВІЛ. Обстежуваним гарантується безпека медичного огляду, його доб­ровільність, анонімність та конфіденційність інформації про результати огляду. Обов'язковому медичному огляду на виявлення зараження ВІЛ підлягають особи, які вводять наркотичні речовини шляхом ін'єкцій, та особи за епідемічними показ­никами. Відомості про зараження тієї чи іншої осо­би ВІЛ або зараження її на СНІД, становлять служ­бову таємницю. У Києві створено службу профілактики ВІЛ-інфекції. Якщо вас хвилюють проблеми СНІДу, за консультаціями можна зверта­тись до служб «Здоров'я». Пройти анатомічне об­стеження можна в кабінеті «Довіра» в поліклініці за місцем проживання. Анонімність гарантується законом.

Психолог. Кожна людина повинна до кінця усвідомити всю небезпеку, яку несе СНІД. І зро­бити все можливе, щоб уберегти себе і своїх близьких та рідних від цієї страшної інфекції, бо СНІД може увійти практично в кожен дім, кожну сім'ю. Ось, ведучи розмову про особисті запобіжні кроки щодо ураження СНІДом, ще раз нагадуємо: здоровий спосіб життя, чистота у взаєминах — найкращі методи профілактики СНІДу.

А тепер спробуйте дати відповіді «Так» чи «Ні» на такі запитання:

1. Чи спричиняє ВІЛ СНІД?
2. Чи уражає ВІЛ імунну систему організму?
3. Чи відрізняється за зовнішнім виглядом ВІЛ-інфікований та хворий на СНІД від здорової людини?
4. Чи передається СНІД при користуванні од­ним посудом з хворою людиною?
5. Чи передається СНІД через поцілунок?
6. Чи передається СНІД через нестерильний медичний інструментарій?
7. Чи допоможе використання презерватива під час статевих контактів уберегтися від СНІДу?
8. Чи можна виявити вірус імунодефіциту відразу ж після інфікування?
9. Чи проводить держава політику на:

а) виявлення,

б) ізолювання, хворих та інфікованих від суспільства?

1. Чи має медицина ліки від СНІДу, вакцину, що перешкоджала б інфікуванню?
2. Чи можна вберегтися від СНІДу?

Відповідь. 1. Так. 2. Так. 3. Ні. 4. Ні. 5. Ні. 6. Так. 7. Так. 8. Ні. 9. а) Так. 10. Ні. 11. Так.

Вчитель. Діти, невесела розмова відбулася у нас з вами, але подумайте самі — краще знати гірку правду, ніж жити безтурботно. Сьогодні ви одержали багато корисної інформації від фахівців. Раджу вам обов'язково нею скористати­ся, адже наша доля, наше здоров'я, наше май­бутнє залежить саме від нас.

Я дякую усім присутнім і гостям за цікаву і змістовну бесіду.

Мета. Ознайомити учнів з шляхами захворю­вання, ознаками і профілактикою СНІДу, форму­вати знання про СНІД, сприяти розвитку потре­би робити відповідні висновки; виховувати потяг до здорового способу життя.

*(Звучить запис пісні Ф. Меркьюрі «Шоу повин­но продовжуватися», на дошці* — *його портрет),*

Вчитель. Фредді Меркьюрі пішов із життя в 1991 році. Смерть налетіла, як вихор, і ім'я її бу­ло — СНІД. Молодий, красивий перетворився на інваліда, а потім — на мерця.

Рудольф Нурієв — соліст балету Росії, Вели­кобританії, Парижа, талановитий, багатий і відо­мий, помер від СНІДу.

*І* ще десятки, сотні, тисячі смертей...

А що ж таке СНІД?

СНІД — це синдром набутого імунного дефіциту, який виникає внаслідок ВІЛ-інфекції. Синдром — це комплекс захворювань і інфекцій, від яких хворі СНІДом вмирають. Ослаблення за­хисних властивостей організму людини, коли будь-яка інфекція буде смертельною: грип, пнев­монія, нежить. І проблема СНІДу — проблема не тільки медична, але й соціальна, моральна, етич­на.

Вірус СНІДу передається через кров, статевим шляхом, через плаценту ембріону (в череві ма­тері — немовляті), через молоко матері при году­ванні дитини. Будь-який контакт із кров'ю інфікованої вірусом людини небезпечний. Захво­рювання може виникнути при загальному корис­туванні голками (наркомани), під час забору або переливання крові.

Але в основному захворюють так звані «групи ризику». Це гомосексуалісти, дівчата «легкої по­ведінки», наркомани, сімейні люди, які користу­ються «послугами» випадкових партнерів — тоб­то люди з відхиленнями від загальноприйнятих норм моралі. Кожен, хто використовує небез­печні і випадкові способи статевих відносин, ри­зикує захворіти на СНІД.

Які ознаки захворювання СНІДом?

Це:

* збільшення лімфовузлів;
* постійний сухий кашель;
* швидка втомлюваність;
* пронос;
* велике потовиділення, особливо вночі;
* втрата апетиту;
* різке зменшення ваги;
* постійні інфекції;
* психічні розлади.

Чи треба боятися хворих на СНІД?

Ні, при звичайному спілкуванні СНІД не пере­дається.

А як дізнатися — хвора людина чи ні?

Для цього треба пройти тест на СНІД в спеціальному центрі. Тест проводиться анонімно, і розголошення наслідків аналізу карається поз­бавленням волі терміном до 2 років.

Чи можна вилікуватися від СНІДу?

На сьогодні медицина не має методів лікуван­ня хворих на СНІД. Але вивчені шляхи захворю­вання на ВІЛ і захворювання на СНІД можна по­передити.

Кожна людина повинна відповідати за свої дії і поведінку. Всі люди — сексуально-емоційні, але від кожного залежить, як керувати своїми почут­тями і як діяти, щоб зберегти своє здоров'я.

В Карному кодексі України стаття 108 перед­бачає відповідальність для людей, хворих на СНІД: якщо людина не знала, що хвора на СНІД, і мала статевий контакт, то її позбавляють волі терміном до 5 років, якщо знала і мала статеві стосунки, — до 8 років.

Упродовж двох останніх десятиліть постала проблема епідемії синдрому набутого імуно­дефіциту (СНІД). Ця епідемія нестримно поши­рювалася по всіх континентах, охоплюючи якісь райони більше, ніж інші, однак не обминаючи жодну з країн. Упродовж цих двох десятиліть проблема набула характеру справді глобальної надзвичайної ситуації.

25—27 червня 2000 р. в Нью-Йорку відбула­ся спеціальна сесія Генеральної Асамблеї ООН з питань ВІЛ/СНІДу, де була прийнята Декла­рація тисячоліття. У цій Декларації лідери світу взяли на себе зобов'язання до 2015 р. зупинити розповсюдження і покласти початок тенденції до скорочення масштабів вірусу імунодефіциту людини, надавати особливу допомогу дітям, які втратили батьків через ВІЛ/СНІД. СНІД приз­водить до смерті мільйонів дорослих людей у розквіті сил. Він призводить до розвалу і зу­божіння родин, послаблює потенціал робочої сили, перетворює мільйони дітей на сиріт і заг­рожує єдності соціальної та економічної галу­зей суспільства і політичній стабільності на­родів.

За даними Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІДу (ЮНЕЙДС), Секретаріату і Все­світньої організації охорони здоров я (ВООЗ), станом на кінець 2000 р. у світі проживало 36,1 млн. чоловіків, жінок і дітей, інфікованих ВІЛ або СНІДом, і від цієї хвороби померло 21,8 млн. осіб. Протягом цього року у всьому світі було інфіко­вано ще 5,3 млн. чоловік і померло 3 млн., що свідчить про найвищий будь-коли зареєстрова­ний щорічний показник кількості смертей від СНІДу.

Нині СНІД зареєстровано в усіх районах світу, але найбільш постраждалими є країни Африки на південь від Сахари. В Африці мешкає 70% дорос­лих і 80% дітей, інфікованих ВІЛ, і на Африку припадає 3/4 з майже 22 млн. людей в усьому світі, що померли від СНІДу після початку епідемії.

В країнах колишнього СРСР сталося значне зростання кількості інфікованих людей — зі 420 000 станом на кінець 1999 р. і до 700 000 ста­ном на кінець 2001 р. А за останніми даними, збільшилася кількість випадків інфікування серед вагітних жінок. Тобто СНІД — це серйозна проб­лема для безпеки людства.

Смерть від СНІДу — передчасна смерть. У країнах, де ВІЛ поширюється в основному в ре­зультаті статевих стосунків між чоловіками і жінками без застосування запобіжних засобів, більшість ВІЛ-інфікованих людей — у віці 20—30 років, і вони вмирають від СНІДу приблизно че­рез 10 років. У деяких країнах СНІДу призвів до підвищення показників смертності серед дітей у віці до 5 років. І тільки ті дорослі, яким вдалося уникнути інфікування ВІЛ, можуть сподіватися досягти середнього і літнього віку.

Нині загальновизнано, що СНІД перетворився на глобальну катастрофу. Більше 11 млн. молодих людей в усьому світі живуть з ВІЛ. В Україні офіційно зареєстровано більше 40 тис. ВІЛ-інфікованих. Але за оцінками Міністерства охо­рони здоров'я України, їх реальна кількість наб­лижається до 400000 тис.

Половина нових випадків ВІЛ-інфікування припадає на молодих людей віком до 18 років. Більшість із них інфікується через ін'єкційне споживання наркотиків або через сексуальні контакти з ВІЛ-інфікованими.

Попередження поширення ВІЛ/СНІД серед молоді — один із важливіших пріоритетів уряду України, що знайшло своє підтвердження в Національній програмі попередження ВІЛ/СНІДу в Україні на 2001—2003 рр.

Дитячий Фонд Об'єднаних Націй — ЮНІСЕФ — це організація системи ООН, яка працює виключно в інтересах дітей та молоді. ЮНІСЕФ надає постійну підтримку урядові України з питаннях захисту молоді від ВІЛ та СНІД

Дитячий фонд Об’єднаних Націй заявляє, що молодь має право володіти інформацією про ВІЛ та СНІДу. Такі знання допоможуть молодим лю­дям приймати відповідальні рішення стосовно свого жаття, здоров я та захищати себе та своїх близьких.

*Картка - пам'ятка*

10 основних фактів, осі молодь має знати про ВІЛ та СНІД

1. Хвороба, спричинені вірусом імунодефіциту людини — ВІЛ — призводить до смертельної хвороби — синдрому набутого імунодефіциту лмздяни. ВІЛ та СНИ — невиліковні.
2. Людина, вражена вірусом, може, виглядати здорова і почувається добре довгі роки, будучи при цьому носієм вірусу.
3. Вірус може передаватис*я* на всіх стадіях захво­рювання через кров, сперму, овуляційні та вагинальні виділення грудне молоко.
4. Найчастіше ВІЛ-інфекція передається статевим шляхом. Молоді дівчата особливо вразливі до ВІЛ при сексуальних контактах.
5. Молоді люди, які мають захворювання, що пе­релаються статевим шляхом, також становлять  
   групу високого ризику щодо інфікування на ВІЛ.
6. Найбільш вразливі молоді люди, які вживають наркотики ін'єкційно або мають сексуальні контакти з ін'єкційними споживачами нарко­тиків. ВІЛ-інфекція може також передаватись через нестерильні інструменти при пірсингу, татуяжі та інших маніпуляціях, в яких є кон­такт із кров'ю.
7. Ризик інфікування при статевих контактах зменшується, якщо партнери використовують  
   презерватив.
8. Тест на ША здійснюється системою охорони здоров я і в першу чергу центрами профілактика  
   тики СНІД. Тест на ВІЛ є конфіденційним і має супроводжуватись до та після тестовим консультуванням.
9. ВІЛ-інфекція не передається через обійми, по­тискування рук, користування туалетом, ба­сейном, постільну білизну, кухонний посуд, укуси комах, кашель та чхання.

10. Дискримінація людей, які живуть з ВІЛ, — це порушення прав людини.

***Тема: «Твоє здоров'я - твій вибір»***

***11 клас***

**Мета:** з'ясувати сутність понять здоров'я та здоровий спосіб життя, визначити фактори, які впливають на здоров'я, розвивати навички відповідальної поведінки у ситуаціях ризику.

Учасники стоять у колі.

**1. Поміняйтесь місцями з тими, хто:**

* зараз почуває себе на 100% здоровими;
* хворіє надзвичайно рідко;
* займається певним видом спорту;
* робить зранку зарядку;
* обливається холодною водою;
* вважає себе здоровим;
* вважає, що здоров'я - це не лише відсутність хвороб, але й здорові думки, вчинки, гарний настрій;
* вважає, що над своїм здоров'ям потрібно працювати  
  щодня.

**2. Символи здоров'я**

Ведучий об'єднує учасників у 3 групи таким чином:

* рахує учасників, промовляючи: "Бігаєш, стрибаєш, пла­ваєш";
* учасники, виконуючи певний рух (біг, стрибки, іміту­ють плавання), міняються місцями;
* учасники об'єднуються у групи плавців, стрибунів і бігунів (утворилося 3 групи).

Презентація робіт

• Кожна група отримує кольоровий папір різних розмірів. Учасникам пропонується зробити з паперу символ здо­ров'я, не користуючись ножицями і клеєм, і назвати свій витвір (5 хв).

• Учасникам повертають роботи. Всі ваші роботи сим­волізують здоров'я, життя, гарний настрій, надії та спо­дівання. А тепер уявіть, що хвороба чи негативна звичка (алкоголь, паління, наркотики) або ВІЛ-інфекція прийшли у життя людини, підкорили її здоров'я собі. Хвороба розвивається. Що станеться з вашим здоро­в'ям? Відтворіть цей процес на своїх паперових модельках (3 хв).

Деякі діти рвуть модельки, деякі просто згинають, буває і так, що дитина не хоче руйнувати свій витвір і не дає це зробити іншим; у такому випадку не наполя­гайте на руйнуванні - в учасника є свої причини так по­водитись.

• А тепер уявіть, що людина все ж таки вирішила боротися з хворобою, вести здоровий спосіб життя, спробуйте від­новити свої модельки, зробити їх такими, які вони були  
раніше (3 хв).

* *Чи вдалося вам поновити символи здоров'я, надати їм та­кого вигляду, який був на початку?*
* *Що ви відчували, коли створювали модель здоров'я? А коли руйнували?*
* *Що ви відчували, коли відновлювали модель?*
* *Що дало нам виконання цієї вправи?*
* *Які висновки ви можете зробити?*

Можливий висновок

Зруйнувати здоров'я значно легше, ніж його відтворити. Тому давайте будемо берегти те, що маємо! У випадку з ВІЛ можливим є лише підтримання організму впродовж певного часу. Це ще раз переконує у тому, як багато зале­жить від нашої обізнаності, відповідальності та дотриму­вання правил безпеки.

**3. Від чого залежить наше здоров'я?**

- *На наше здоров'я впливає багато різних факторів. Що це за фактори?*

Ведучий записує на плакаті слово *здоров'я* і під ним - всі фактори, які на нього впливають. (Учасники називають факто­ри самостійно, а ведучий їх доповнює.)

- *А тепер давайте з'єднаємо чотирма стрілочками різних кольорів визначені фактори за певною тематикою:* ***спад­ковість, рівень медицини, екологія, спосіб життя.***

- *Якщо домовитися, що наше здоров'я* - *це 100%, то як буде впливати у відсотках кожен із зазначених чотирьох чин­ників на його стан?*

Учасники біля факторів записують свої відповіді у відсотках. Записи порівнюються з даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я).

На наше здоров'я впливають такі основні чинники:

* спадковість - на 20 %;
* рівень медицини — на 10 %;
* екологія - на 20 %;
* спосіб життя - на 50 %.

- *Який висновок ми можемо зробити?*

Можливий висновок

Ми самі робимо вибір - буде наше здоров'я залежати від нас чи ми дамо згоду на те, щоб хтось інший піклу­вався про наше здоров'я (наприклад, медицина), чи скинемо всі свої проблеми на екологію, спадковість або пустимо все на самоплив. Наше здоров'я - в наших ру­ках, і в першу чергу воно залежить від способу життя, який ми ведемо.

Здоровий спосіб життя — це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.

4. Як сказати "НІ"?

Ми постійно робимо певний вибір, ми говоримо обставинам ТАК чи НІ. І часто в ситуаціях ризику наше здоров'я і наше життя може залежати від нашого вміння чітко, спокійно і впевнено сказати III, захищаючи свої права та приймаючи той факт, що інші теж мають на це право.

Відповідальна підмова - це відверта відмова без обгово­рення; можливе лише пояснення причин такого рішення.

• Сказати слово НІ!

* Сказати, ЩО ВИ ЦЬОГО НЕ ЗРОБИТЕ.
* Пояснити причини такого рішення, виходячи з влас­них планів, бажань, потреб і прав. Обговорювання сво­го рішення і вживання формулювань типу "мушу" і "не  
  можу" не мають жодного відношення до поняття "від­повідальна відмова".

Учасники об'єднуються у пари. Кожна пара отримує ситу­ацію, яку потрібно обіграти, і один з "акторів" має дати іншому відповідальну відмову (7 хв).

***СИТУАЦІЇ***

1. Ваша подруга йде на перше побачення. У неї немає манікюрного набору, і вона просить дати їй ваш на один вечір.

* *Яким чином слід побудувати відмову, щоб ваш манікюр­ний набір залишився у вас і щоб ви не образили подругу?*
* *Чому інструменти манікюрного набору мають бути інди­відуальними? Що ви можете порадити подрузі?*
* *Чи є ще інші виходи з цієї ситуації ?*

2. Ви в кабінеті медсестри помітили, що вам хочуть ввести вітамін В, шприцом, що вже використовувався.

- *Як би ви побудували свою відповідальну відмову?*

1. У поході ваш друг просить у вас зубну щітку, оскільки свою він забув.
2. Ви зі своїм коханим на вечірці у його друзів, які напо­легливо пропонують випити вам один раз, другий...
3. До вас підходить незнайомий чоловік (жінка) і пропонує піти разом з ним.
4. Так сталося, що ви потрапили у майже незнайому для вас компанію. Вам пропонують закурити трубку. Кожен має затягнутися і передати трубку іншому в знак дружби і миру.  
   Зараз ваша черга.
5. Ви кохаєте один одного. Він пропонує вам статеві стосунки. Ви не проти, але бажаєте, щоб статевий акт був захище­ний - з використанням презерватива. Він не погоджується, посилаючись на те, що йому так незручно, не ті відчуття.

- *Як ви побудуєте відповідальну відмову так, щоб не всту­пити у статеві стосунки без презерватива, і так, щоб не втратити людину, яку ви кохаєте, навпаки, щоб він вас  
зрозумів?*

***Обговорення***

* Що дала нам робота над цією вправою?
* Що ви відчували, коли формулювали відповідальну від­мову і застосовували її?
* Що відчувала та людина, якій була адресована відмо­  
  ва?

- Які висновки ви можете зробити?

Бажано, щоб кожен зробив свій висновок і проговорив його в колі.

**5. Шлях до здоров'я**

Учасники знаходяться у колі, кожен отримує два аркуші паперу, на яких обмальовує свої стопи, потім "витинає" стопи-сліди своїми пальчиками.

Всі знову об'єднуються у три групи і на "слідах" записують або малюють те, завдяки чому здоров'я та імунна система організму стають сильнішими (висловлювання або малюнок на кожен "слід"): ранкова зарядка, відсутність шкідливих звичок, достатнє фізичне навантаження впродовж дня, дотри­мання правил особистої гігієни, дотримання режиму дня, сон не менше 8 годин, гарний настрій, гасло: "Посміхайся!", спілкування з природою, активний відпочинок тощо. Бажано писати конкретно. Наприклад, якщо це правила особистої гігієни, то у чому вони полягають? (15 хв).

Групи об'єднуються і зі слідів викладають шлях до здо­ров'я. "Шлях" можна розмістити в класі чи у фойє, щоб і інші учні могли його побачити, або ж можна запропонувати дітям взяти собі ті сліди на пам'ять, які їм найбільше потрібні для їхнього здоров'я.

**Інший варіант**

Ведучий роздає журнали, газети, учасники з малюнків *те* заголовків роблять колажики на тему здоров'я, його підтрим­ки та збереження.

**Обговорення**

* Чим була корисна для вас ця вправа?
* Чим цікава?
* Які висновки ви для себе зробили?

**6. Підсумки**

Ведучий креслить шкалу від 0% до 100%.

- *Який відсоток отриманої інформації ви використаєте і  
реальному житті?*

Якщо це був останній урок з серії уроків з теми ВІЛ/СН1Д, ви можете провести вихідне анкетування.

***Вихідне анкетування***

1. Які існують шляхи передачі ВІЛ?
2. Які існують шляхи запобігання ВІЛ-інфекції?
3. Яка інформація була для вас найкориснішою?
4. Яка інформація вразила вас найбільше?
5. Чи залишилися у вас запитання з даної теми? Якщо так, то які саме?
6. Наскільки корисним, на вашу думку, є проведення по­дібних уроків у вирішені проблеми ВІЛ/СНІД? Дайте відповідь у відсотковому відношенні - від 0 до 100%.
7. Ваші зауваження, побажання та пропозиції ведучому.

**Розділ 8**

**Проведення роботи з розробки моделей Школи сприяння здоров’ю**

**Заходи**

**Стецьківської ЗОШ І-ІІІ ступенів щодо реалізації програми розвитку „Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю"**

**на 2004-2010р.р.**

І. Організаційно – педагогічне забезпечення виконання програми розвитку шкіл сприяння здоров'ю

1. У відповідності з районною програмою розвитку мережі шкіл сприяння здоров’ю розробити шкільну програму та затвердити заходи по їх виконанню.

Заступник директора по навчально-виховній роботі

листопад 2004 р.

2. Забезпечити систематичне вивчення психофізіологічних особливостей дітей і використання матеріалів вивчення в практичній навчально-виховній роботі

Горбач Г.О. - практичний психолог школи, класні керівники

Постійно

3. Оновити зміст, форми і методи фізичного виховання дітей відповідно їх віковим особливостям, фізичному та психічному розвитку, сучасним вимогам медицини.

Ліщук М.П. - вчитель фізичної культури

2004-2010 р.р.

4. Ужити заходів щодо поліпшення організації і якості проведення уроків фізичної культури, їх методичного рівня й ефективності як основної форми, яка забезпечує всім зміцнення здоров'я, фізичне загартування, прищеплення навичок і потреб у повсякденних самостійних заняттях фізичними вправами, підняти освітню та мотиваційну роль уроків фізичної культури.

Ліщук М.П,- учитель фізичної культури

2004-2010 р.р.

5. Практикувати систематичне проведення тижнів спорту, днів здоров'я, внутрішкільних спартакіад, змагань з різних видів спорту, спартакіад.

Заступник директора з навчально-виховної роботи, вчитель фізичної культури

Постійно

6. Забезпечити впровадження в режим роботи школи фізкультурних заходів: ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, рухливих спортивних ігор на перервах, домагатись щоденного охоплення дітей рухливою фізичною діяльністю не менше 1-1,5 години.

Директор школи, вчитель фізичного виховання, педагог-організатор

Постійно

7. Охопити всіх учнів позакласною спортивно-масовою роботою, залучивши до цієї справи вчителів іншого фаху та учнівський фізкультурний актив.

Директор школи, вчителі фізичної культури, педагог-організатор.

2004-2010р.р.

8. Забезпечити проведення постійного щорічного медичного обстеження дітей та підлітків у порядку, що визначаються основними законодавствами України про охорону здоров'я.

Директор школи, медичні працівники, класні керівники вересень-жовтень щорічно

9. Постійно вдосконалювати методику проведення занять з фізичної культури з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Директор школи, вчителі фізичної культури, медичні працівники

Постійно

10. Забезпечити якісне виконання державних програм з основ здоров'я й фізичної культури.

Директор школи

Постійно

11. Створити умови для розвитку різноманітних дитячих об'єднань за інтересами, які б прияли формуванню здорового способу життя.

Педагог - організатор

Постійно

12. Посилити контроль за виконанням кожним педагогом соціально-гігієнічних, психофізіологічних і профілактичних рекомендацій щодо зміцнення та збереження здоров'я дітей; ураховувати ефективність цієї роботи при атестації вчителів.

Дирекція школи

Постійно

II. Інформаційно-методичне забезпечення виконання програми розвитку шкіл сприяння здоров'ю.

1. Розробити методичні поради щодо створення системи роботи в освітніх закладах з проблеми зміцнення здоров'я дітей.

Заступник директора з навчально-виховної роботи

жовтень 2 0 0 4 р.

2. Сприяти розробленню і впровадженню в навчальний процес авторських програм  
з фізичної культури та валеології, які відповідають потребам психофізичного розвитку особистості дитини.

Директор школи, вчителі фізичної культури

постійно

3. Забезпечити регулярні дослідження динаміки стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку дитини у відповідності з вимогами навчальної  
програми з фізичної культури.

Директор школи, медичні працівники, практичні  
психологи Постійно

4. Організувати цикли семінарських занять для педагогічних працівників по вивченню рекомендацій щодо санітарно-гігієнічних, психофізичних вимог до навчання.

Заступник директора з навчально-виховної роботи

Постійно

5. Вивчати та впроваджувати всеукраїнський та міжнародний досвід валеологічної освіти дітей та молоді.

Заступник директора з навчально-виховної роботи

Постійно

6. Забезпечити валеологічну освіту батьків через педагогічний всеобуч. Підготувати методичні поради по забезпеченню валеологічної освіти батьків.

Директор школи, класні керівники 2004-2010 н.р.

7. Оформити в закладах освіти куточки здоров'я.

Заступник директора школи з навчально-виховної роботи, педагог-організатор, класні керівники 2004 р.

8. Пропагувати кращий досвід роботи класних керівників з питань охорони та зміцнення здоров'я дітей через стінну пресу.

Педагог-організатор Постійно

III. Матеріально-технічне забезпечення програми розвитку шкіл сприяння здоров'ю

1. Домогтися пріоритетного фінансування школи щодо  
створення санітарно-гігієнічних умов для навчання і виховання  
дітей.

Директор школи 2004-2010 р.р.

2. Забезпечити створення в школі фізкультурно-оздоровчих і  
спортивних споруд у відповідності з нормативами.

Директор школи, вчитель фізичної культури.

3. Провести позачергову паспортизацію й атестацію навчальної  
спортивно-матеріальної бази школи.

Ліщук М.П. - учитель фізичної культури 2004-2005 н.р.

4. Періодично /раз у 3 роки/ проводити планову паспортизацію й атестацію наявної спортивно-матеріальної бази школи.

Учитель фізичної культури Періодично

5. Щорічно до початку навчального року проводити шкільний огляд-конкурс  
створених санітарно-гігієнічних умов для навчання і виховання учнів у навчальних  
приміщеннях школи.

Заступник директора з навчально-виховної роботи

ПОСТІЙНО

6. Застосовувати різні форми морального та матеріального заохочення до вчителів та працівників школи, які неухильно дбають про створення санітарно-гігієнічних умов для навчання та зміцнення здоров'я дітей та підлітків.

Директор школи

2004-2010 р.р.

8. Створити кабінет психологічного здоров'я.

Директор школи 2004-2010 р.р.

9. Створити умови для масового охоплення учнів туристсько-краєзнавчою роботою, як однією із провідних форм загартування.

Учителі фізичної культури, вчителі історії, педагог-організатор Постійно

ІY. Санітарно-гігієнічне забезпечення навчання і виховання

1. Забезпечити створення санітарно-гігієнічних умов для навчання і  
виховання дітей у школі у відповідності з існуючими державними нормативами  
/дотримання вимог щодо температурного режиму приміщень, їх освітлення,  
відповідності меблів віковим особливостям учнів/.

Директор школи Постійно

2. Забезпечити дотримання:

- складання оптимального режиму для дітей під час перебування в школі;

- санітарно-гігієнічних, психофізіологічних та педагогічних вимог при складанні розкладу навчальних занять в освітніх закладах.

Заступник директора з навчально-виховної роботи

2004-2010 р.р.

3. Домогтися виконання психогігієнічних вимог до проведення уроку та обсягу домашніх завдань; не допускати перевантаження учнів домашніми завданнями, сприяти впровадженню таких термінологій навчання, які б забезпечували повне засвоєння програмового матеріалу учнями школи.

Заступник директора школи з навчально-виховної роботи

Постійно

4.Забезпечити дотримання :

вимог санітарії і гігієни в місцях проведення занять з фізичної культури і спорту;

вимог режиму та особистої гігієни дітей під час перебування в освітніх закладах.

Директор школи

Постійно

5. Систематично проводити профілактичну роботу з метою попередження  
стресів у дітей.

Класні керівники, вчителі 1-4 класів

Постійно

6. Створити систему заходів по підвищенню здатності учнів протистояти стомленню під час навчання /врахування віку дитини, статі, умов життя, навчання, предмета, місця уроку в розкладі занять, обсягу домашніх завдань, ефективності проведення перерв, фізкультхвилинок, вправ для зняття втоми очей, м'язів, для профілактики сколіозів/.

Класні керівники, вчителі-предметники, вчителі 1-4 класів

Постійно

V. Кадрове забезпечення

1. Забезпечення надання педагогічної навчально-тренувальної та  
оздоровчої роботи у закладах освіти фахівцями зі спеціальною освітою.

Директор школи Постійно

2. Підняти клопотання перед районним відділом освіти про введення  
посади медичного працівника.

Директор школи

Постійно

3. Створити умови для здійснення дійової курсової перепідготовки працівників фізичної культури та основ здоров'я, практичних психологів.

дирекція школи, районний методичний кабінет 2004-2010 р.р.

5.Створити шкільну динамічну групу утвердження здорового способу життя.

Заступник директора з навчально-виховної роботи 2004-2010 р.р.

6.Налагодити своєчасний підбір для цільового направлення учнів на навчання в педагогічні вузи за спеціальністю "Вчитель фізичної культури"

Дирекція школи, класні керівники

Постійно

7.Забезпечити підготовку молоді в педагогічних ліцеях для направлення їх на навчання у вузи за спеціальністю "Вчитель фізичної культури" та "Вчитель основ здоров'я".

Дирекція школи, класні керівники

Постійно

8.Залучати до навчально-виховної роботи в школі медиків, психологів, спортсменів, людей, які б популяризували та пропагували здоровий спосіб життя власним прикладом.

Дирекція школи, педагог-організатор, класні керівники

2004-2010 р.р.

Заступник директора по навчально-виховній роботі: / А.Ю. Ємельянов./

**Спортивні досягнення школи**

30 травня 1984р І-місце в районній спартакіаді.

14.09. 1986р. II- місце в легкоатлетичному кросі.

21 січня -1992р. І-місце в 45-й спортивній спартакіаді школярів.

20 травня -1992р. ІІ-місце на районних змаганнях серед сільських шкіл під

девізом „Хто ти, майбутній олімпієць?".

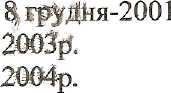
З жовтня-1992р. І- місце на районному легкоатлетичному кросі.

7 лютого-1993р. II- місце в районних змаганнях серед школярів.  
20 квітня-1993р. І-місце в районній спартакіаді.

2 квітня-1995р. II- місце в районній спартакіаді з легкоатлетичного кросу.

8 квітня-1995р. І-місце в районній спартакіаді фізкультурно-спортивного  
багатоборства.

18 квітня -1995р. І-місце в районній спартакіаді школярів. 17 березня,! 996р.І-місце в районних змаганнях з волейболу серед дівчат. 26 серпня-1998р. І-місце в районній спартакіаді школярів.

 II- місце в районних змаганнях з тенісу.

II- місце в районній спартакіаді школярів.

І-місце з волейболу серед дівчат.  
2006р. ІІ-місце з «Козацького гарту»

2006р. Ш-місце з шахів.

2006р. Ш-місце з пішохідного туризму.

2007р. Ш-місце з настільного тенісу.

2008р. Ш-місце з настільного тенісу.

**Розділ 9**

**Проведення заходів з проблем формування навичок здорового способу життя**

**Тема: «Урок заради життя»**

( 5-6 кл.)

Мета: у доступній формі ознайомити дітей з проблемою ВІЛ/СНІД; сприяти розумінню, що СНІД- це проблема кожної людини зокрема і всього людства загалом; надати інформацію про елементарні правила безпеки та шляхи запобігання ВІЛ-інфекції; розпинати вміння приймати самостійні рішення у різних життєвих ситуаціях.

Заняття проводиться в колі. Впродовж заняття діє Скринька запитань, куди діти під час зустрічі вкладають анонімні запитання, а ведучий відповідає на них у зручний для нього час: після уроку, на окремому занятті.

1. Привітання

привітайтесь один з одним так, ніби ви є учнями 11 класу;

привітайтесь один з одним так, ніби вам - 1,5 року;

примітайтесь один з одним так, ніби ви дорослі, поважні особи;

ніби ви службовці;

ніби ви літні люди:

казкові персонажі;

привітайтесь так, як ви вітаєтесь найчастіше.

2. ВІЛ/СНІД

Ведучий записує на великих плакатах слова ВІЛ і СНІД.

Чи чули ви такі слова? Чи знаєте, що вони означають?

Учасники підходять до плакату і навколо слів пишуть або малюють те, що вони знають про ВІЛ /СНІД (5 хв). Ведучий або учні презентують напрацювання.

(Можливо, що буде багато вигаданої інформації про ВІЛ, тому бажано зауважити, що сьогодні відбудеться урок достовірної правдивої інформації про ВІЛ, Кожен учасник дізнається, що таке ВІЛ і СНІД, як ВІЛ потрапляє до організму людини і яку шкоду йому наносить, що робити, аби уникнути ВІЛ-інфікування.)

3. Розповідь-комікс у малюнках

Ведучий об'єднує дітей у 2-3 однакові за кількістю групи, роздаючи учасникам кружечки, наприклад, зеленого, жовтого, червоного кольору. Об'єднання у групи відбувається за кольором: група зелених, жовтих і червоних.

Кожна група отримує невеличкі аркуші (20-25 шт.) і кольорові олівці.

Ведучий зачитує текст 1 раз (учні уважно слухають розповідь, намагаючись запам'ятати основних персонажів, які зустрічаються в тексті).

Дуже небезпечний та підступний вірус на ім'я ВІЛ вирішив панувати на Землі.

Він розробив підступний план - створити цілу армію вірусів і захопити як можна більше людських організмів.

Вірус ВІЛ шукає шляхи проникнення в людський організм.

Сховавшись у шприці, викинутому людиною, в організмі якої вже є вірус ВІЛ, він чекає слушного моменту: „ Все одно, хто підніме цеп шприц - прибиральник або дитина, яка вирішила погратися в лікаря, але якщо ним вколотися ..."

Так і сталося: підійшла людина (скільки їй років - невідомо), підняла шприц і ненавмисно вкололася ним. І ВІЛ, який жив у залишках крові, що була на шприці, зразу ж потрапив у кровоносні судини людини.

Отже, ВІЛ блукав кровоносними судинами.. Він шукає помічника для того, щоб здійснити свої підступні наміри.

Але раптом його побачили антитіла. Антитіла - це воїни імунної системи організму, системи, яка захищає людину від різних хвороб, а самі антитіла борються з інфекціями, що потрапляють до організму людини.

Антитіла знають, що вірус ВІЛ дуже небезпечний для організму, який вони охороняють. Антитіла захоплюють ВІЛа... і ведуть його до імунної системи, щоб знищити.

Дорогою ВІЛ бачив Т-лімфоцит - добру кров'яну клітину, яка теж є помічником організму і подумав: "Ось хто стане моїм помічником ".

ВІЛ, набравшись хоробрості, знищує антитіла і проникає у добру клітину. Т-лімфоцит: "Не бійся, люб'язний Т-лімфоците, тобі не буде боляче, майже не буде..."

І Т-лімфоцит починає змінюватись... Добра кров'яна клітина перетворюється на могутнього помічника ВІЛ.

Під керівництвом підступного ВІЛа перетворений Т-лімфоцит починає виробляти маленькі копії ВІЛа. Кількість вірусів - копій ВІЛа - в крові більшає, вони зростають, збираючись у могутнє військо.

Для того, щоб набратися сили, вони розпочинають своє полювання на інші клітини. Деякі з них перетворюють захоплені клітини на "сейфи" і ховаються в них про всяк випадок, щоб їх не знайшли ліки.

Копій ВІЛа стає так багато, що вони перетворюються на велике могутнє військо і розпочинають штурм імунної системи організму людини. А інфікована людина навіть не здогадується про це. Упродовж довгого часу йде запекла боротьба ворогуючих сторін - воїни імунної системи - антитіла - борються з військом ВІЛа.

Минає декілька років. Виснажені антитіла гинуть у вирішальній битві... Імунну систему ВІЛ бере у полон.

Страждають різні органи людини - серце, легені, печінка, нирки. Різні важкі хвороби розвиваються в організмі людини. Починаються довгі дні хвороби, яка називається СНІД...

(Даний текст взятий з журналу коміксів для дітей Незалежного дитячого медіа-центру "Голос Дитини".)

Якщо потрібно, прочитайте текст ще раз.

Ведучий зачитує текст 1-2 р., учасники у групах під час читання мовчки роблять замальовки до тексту, зображуючи персонажів та всі їхні дії.

Увага! У групі учасники працюють, взаємодіючи один з одним. Тому бажано, щоб учасники домовились про знак (оплеск у долоні або щось інше), яким вони будуть повідомляти про те, який само фрагмент хто з них малює, наприклад, ВІЛа, коли він тільки потрапив її організм.

ДОДАТКИ

Звіт про роботу дитячого оздоровчого табору «Веселка" при Стецьківській ЗОШ І-ІІІ ступенів станом на 01.09.2008р.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1-4 класи | 5-8,10 клас |
| Назва табору | Веселка | Веселка |
| Тип табору | Пришкільний з денним перебуванням учнів | Пришкільний з денним перебуванням учнів |
| Вид закладу | Пристосований | Пристосований |
| Місцезнаходження закладу | Стецьківська ЗОШ І-Ш ступенів | Стецьківська ЗОШ І-Ш ступенів |
| Відомча належність | Райво | Райво |
| Форма власності | Комунальна | Комунальна |
| Знаходиться на самостійному балансі | Ні | Ні |
| Всього дітей | 32 | 39 |
| Кількість місць у їдальні | 70 | 70 |
| Кількість змін | 1 | 1 |
| Тривалість озд. зміни | 14 | 14 |
| Чисельність дітей | 32 | 38 |
| Постраждалих внаслідок аварії на ЧАЕС |  | 2 |
| Сироти та позбавлені батьківського піклування | - | - |
| Інваліди | - | - |
| 3 малозабезпечених сімей | 3 | 3 |
| Обдаровані та талановиті |  | 12 |
| Чисельність працівників табору | 11 | 11 |
| Педагоги-вихователі | 4 | 5 |
| Медичні працівники | - | - |
| Адміністративно-господарський персонал | 7 | 6 |
| Чи є в таборі бібліотечний фонд | Так | Так |
| Спортивний майданчик | Так | Так |
| Сума проданої вартості всіх путівок | 460 | 530 |
| У тому числі оплачено батьками | - | 530 |
| Середня вартість однієї путівки | 14,4 | 13,6 |
| Діти з багатодітних сімей | 10 | 17 |
| 3 неповних сімей | 2 | 4 |
| Оздоровлено в с.Калинівка |  | 8 (в т.ч. 1 чорнобилець) |
| «Лісова пісня» |  | 4 |
| Всього оздоровлено | 82 учнів (82,3% учнів школи) | |
|  |  |  |