****

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Назва | Сторінка |
|  | Пояснювальна записка | 3-6 |
| І | Фізична складова здоров’я | 6-16 |
| ІІ | Соціальне здоров’я учнів  | 16-22 |
| ІІІ | Духовний розвиток дитини | 22-31 |
| ІV | Психічна складова здоров’я | 32-37 |
| V | Поради для педагогів | 37-43 |
| VІ | Глосарій | 43-45 |
| VІІ | Адреси та телефони для спілкування | 46 |

 **Редакційна колегія:**

1. Н.П.СОБОЛЄВА – директор школи
2. О.О.ІВАНОВА – практичний психолог школи
3. Л.М.ЛУГІНЕЦЬ – вчитель початкових класів
4. С.А.САВЧЕНКО – вчитель початкових класів
5. З.Б.ЧУДАЄВА – вчитель початкових класів

**Рецензенти:**

1. І.А.АРЗАМАСЦЕВА - начальник Кіровського

 міського відділу освіти

1. В.Л.БОНДАРЕНКО - завідувач ММК
2. О.М.РАССОЛЮК - «Комунальне підприємство

 «Центр первинної медичної

 сімейної допомоги»,

 завідувач амбулаторії

Матеріали присвячені проблемі збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу освітянських закладів. Будуть цікавими педагогічним працівникам навчальних закладів, дошколятам, школам та позашкільним закладам.

 «Турбота школи про те,

 щоб учень не хворів, і його

 організм був несприятливий

 до хвороб, так само важливі,

 як і турбота про

 інтелектуальний та етичний

 розвиток його вихованців».

 В.О.Сухомлинський

Пояснювальна записка

 Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

 Здоров'я індивіда і суспільства завжди виступає одним з найважливіших чинників, що визначають статус цивілізації на часовому векторі історії людства.

 Здоров'я є благом або ресурсом, від ступеня володіння яким залежить рівень задоволення практично всіх потреб людини. Якісні характеристики здоров'я значною мірою визначають образ і стиль людського життя.

 В нових соціально-економічних умовах реформування життя складається принципово нових підхід до здоров'я, яке стає базовою властивістю людини в системі ринкових стосунків, його суб'єктивною цінністю.

 Відповідно до вимог Державного стандарту структура змісту початкової освіти охоплює:

 1) різні рівні знання про навколишній світ (факти, уявлення, описи, поняття, явища, події, закономірності); способи пізнавальної і практичної діяльності (правила, вказівки, алгоритми дій, плани); людину, природу, суспільство;

 2) способи навчальної діяльності (уміння і навички);

 3) досвід творчої діяльності;

 4) цінності.

 У навчальних програмах з кожного предмета визначено державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, що враховують зміст і структуру предметних компетентностей (учень розпізнає, знає, розуміє, застосовує, виявляє ставлення, оцінює тощо).

 Водночас із предметною підготовкою у процесі початкового навчання учні мають опанувати ключові компетентності, які передбачають їхній особистісний, соціальний та інтелектуальний розвиток.

 Ключові компетентності (вміння вчитися, інформаційно-комунікативна, загальнокультурна, здоров'язбережувальна, громадянська, соціальна) формуються на міжпредметній основі. Вони є інтегрованим результатом предметних і міжпредметних компетентностей, реалізують взаємозв'язок навчання, виховання і розвитку учнів.

 Здоров'язбережувальні компетенції – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

 Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Найповніше це завдання реалізується через предмет «Основи здоров'я».

 Мета предмета «Основи здоров'я» - формування компетентності зі збереження здоров'я учнів на основі засвоєння ними знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку і, завдяки цьому, - утвердження ціннісного ставлення самих школярів до життя і здоров'я.

 Робота вчителя полягає в вирішенні головних завдань:

* формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;
* розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
* виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
* розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
* набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
* розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

**Указане свідчить про доцільність формування знань про:**

***фізичне здоров'я:*** організм людини як біологічна система; органи й системи життєзабезпечення, їх функції і здоровий стан; фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я; гігієна тіла; гігієнічні нормативи; рух і здоров'я; генетичне здоров'я; репродуктивне здоров'я; статеве виховання; профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом, СНІДу; культура харчування; фізична гармонія тіла;

***психічне здоров'я (психологічний комфорт):*** індивід, особистість, індивідуальність; психіка людини; індивідуально-типологічні особливості людини; емоції, почуття, воля, свідомість, сфера пізнання; самосвідомість, самооцінка, саморегуляція, самоактуалізація, самовиховання; Основні психічні процеси, їх вплив на здоров'я; мотивація поведінки і ціннісні орієнтації; психологія спілкування; стрес, психотравма; девіантна поведінка; попередження шкідливих звичок; психологічна самодопомога; резерви психічних можливостей людини; вплив засобів масової інформації та мистецтва на психічне здоров'я людини;

***духовне здоров'я:*** здоров'я в системі загальнолюдських цінностей; духовність людини як основа здоров'я; духовні вчення про здоров'я; ідеал здорової людини; духовні цінності і засоби розвитку духовності; здоров'я в системі життєвих цінностей народу; традиції культури здоров'я українського народу; національні особливості формування здоров'я; календарні народні свята й здоров'я;

***соціальне здоров'я (соціальний добробут):*** людина як елемент соціуму; наслідки антропоцентричного ставлення до навколишнього середовища; етика родинних зв'язків; соціальні потреби та інтереси; мотивація поведінки; соціальне забезпечення життєво важливих потреб; соціальна адаптація; ергономічні аспекти формування здоров'я; асоціальна поведінка; популяційне здоров'я; здоров'я нації; держава, право і здоров'я, права та обов'язки громадянина у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточення; шкідливий вплив наркогенних речовин на здоров'я; запобігання соматичним і інфекційним захворюванням, хворобам, що передаються статевим шляхом, СНІДу; здоровий спосіб життя; культура здоров'я.

 Тому зупинимось на характеристиці складових здоров'я людини: фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.

 **І. Фізична складова здоров'я**

 *«Турбота про здоров'я – це*

 *найважливіша праця вихователя.*

 *Від життєдіяльності,*

 *бадьорості дітей залежить їхнє*

 *духовне життя, світогляд,*

 *розумовий розвиток,*

 *міцність знань, віра у власні сили»*

 *В.О.Сухомлинський*

 У Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти є пропаганда здорового способу життя .

Метою освітньої галузі «Здоров’я і фізична культура» нової редакції Державного стандарту початкової загальної освіти «є формування здоров’язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров’я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури». Під поняттям здоров’язберігаючої компетентності слід розуміти характеристики властивостей учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров’я – свого та оточення.

Формування навичок здорового способу життя реалізуємо через інтегрований курс «Основи здоров’я». Уроки з основ здоров’я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими. Потрібно частіше грати у рухливі ігри та естафети, що сприяють створенню гарного настрою, зміцненню здоров’я, виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект, є важливим засобом реалізації міжпредметних зв’язків у процесі фізичного виховання школярів. Уміння і навички, що стосуються здорового способу життя і безпеки життєдіяльності, потребують багаторазового вправляння, тому в організації їх застосовування переважають практичні вправи і ігрові ситуації, індивідуальна й групова діяльність. Обов’язковим є зв'язок із життєвим досвідом дітей, урахування умов в яких вони перебувають удома.

Особливе значення для реалізації програмових вимог має співпраця з сім’єю, мотивація  дітей на самоконтроль у щоденному виконанні правил щодо збереження, безпеки життя свого й оточуючих.

**Реалізація фізичної складової здійснюється через:**

♦ ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухливу діяльність);

  ♦ контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо;

  ♦ використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;

  ♦ виконання дихальних вправ;

  ♦ виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови;

  ♦ навчання використанню народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань;

  ♦ знання свого особистого рівня здоров’я;

  ♦ навчання правильному та регулярному чищенню зубів;

  ♦ навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку;

  ♦ навчання культурі споживання їжі

**Починаємо робочий день з зарядки…**

Самий найкращий спосіб розпочати учбовий день із ранкової гімнастики. Вона може бути представлена, як фізкультурною паузою, або  дихальною гімнастикою, або у вигляді сміхотерапії. Варіантів багато, головне, в цьому прийомі, що всі збираються разом та налагоджуються на робочий лад, отримують позитивні емоції, які допоможуть зробити робочий день кращим, а ще допоможуть «зберегти» перший урок від ранкових пробуджень.

**Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка**

## Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі  фізичні вправи для осанки,  вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною… теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер піднімуться ті, хто сьогодні прийшов до школи у...

## Комплекс вправ для дихальної гімнастики

***Покатай олівець***

Дитині пропонують вдихнути через ніс і, видихаючи через рота, покатати по столу круглий олівець.

***Листя шелестить***

Смужки тонкого кольорового паперу ,вирізані у вигляді листочків , прикріплені до гілочки. За сигналом « подув вітерець» дитина плавно дує на листя так, щоб вони відхилилися і зашелестіли.

***Сніжинки летять***

На ниточки прикріпляються легкі шматочки вати або вирізані з тонкого паперу сніжинки. Дитині пропонують подовше подути на них за сигналом « сніжинки летять» .

 ***Весняні листочки***

Текст промовляє вчитель. «Дме легенький вітерець. І качає так листок.(Видох спокійний, ненапружений). Дме сильний вітерець і качає так листок.(Сила видоху поступово збільшується). Весняні листочки на гілочках сидять,

Весняні листочки дітям говорять:

Осиновий - А-А-А,

Калиновий – І-І-І,

Березовий – О-О-О,

Дубовий – У-У-У.(спів голосних)

***Подми на кульбабку***

Діти 3-4 рази дмуть на руки – «кульбабки», не надуваючи щоки

**Вправи для розвитку дихання**
*(За рекомендацією Є.В.Давиденка)*

1. В. п. – стати рівно, руки вниз.
 1-2 – руки в сторони – вдихнути,

3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути.

 Повторити 3-4 рази.

2. В. п. – стати рівно, руки вниз.
 1-2 – руки в сторони – вдихнути,

 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути.

Повторит3- 4 рази.

3. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом.

 Повторити 4-5 разів.

4. Дихання через одну ніздрю:

 вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем,

видихнути ротом. Повторити 3-4 рази.

**Фізкультхвилинки**під час уроку сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м’язів, які підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців. Фізкультхвилинка має стати обов’язковим елементом кожного уроку в початковій школі. Вона включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізхвилинки 2-3 хвилини.

Пропонуємо вашій увазі фізкультхвилинки, які можна провести під час занять у початковій школі, зокрема на уроках читання.

Ой ходили журавлі
То великі, то малі.
Сіли собі на ріллі

Та й співають тра-ла-лі.

 Сильний вітер до землі
Гне дерева молоді.
А вони ростуть, міцніють,
Вгору тягнуться, радіють.

Вітер віє нам в лице;
Захиталось деревце.
Вітерець все тихше, тихше,
Деревце все вище, вище!

Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!
Прилетіли дві сороки.
Прискакали жабенята,
Стали у танку кружляти.
Прибігла лисонька –
Заграла на скрипочці.
Скре-ке-ке, ква-ква-ква!
Щоб спочила голова.

Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій уклоніться
За щасливий день вчорашній.
Всі до сонця потягніться,
Вліво, вправо нахиліться,
Веретенцем покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте
І за парти тихо сядьте.

**Вправи для фізхвилинок**

***„Пташка”.*** Ноги разом, носки в сторону, руки по боках. На рахунок „раз” – піднімаємо руки вгору і піднімаємося на носки. На рахунок „два” – вихідне положення. Руки – як крильця у пташки, яка летить,вгору-вниз, вгору-вниз.

***„Годинник”.*** Ноги разом, руки на поясі. На рахунок „раз”- голову нахиляємо до правого плеча, на рахунок „два” – до лівого. Як годинник – тік-так, тік-так.

***„Вітрячок”.*** Ноги на ширині плечей, тулуб нахилено вперед, руки розведені в сторони. „Раз”- права рука піднімається вгору, а ліва вниз, дивимося на праву руку вгору. „Два” – ліва рука піднімається вгору, а права вниз.

***„Деревце”.*** Ноги на ширині плечей, руки піднято вгору. На рахунок ”Раз-два” –нахиляємося вправо, на рахунок „три-чотири” – випрямляємося. Вітер подув сильніше, і деревце нахиляється частіше. На рахунок „раз”- вправо, на рахунок „два” – випрямилися, на рахунок „три” – вліво, на рахунок „чотири” –випрямилися.

 ***„М’ячик”.*** Присядь на ногах, руки поклади на колінця. Стрибай, не випрямляючись, як маленький м’ячик, - раз, два, три, чотири...

**Пальчикова гімнастика**

Ще у ІІ тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мисленн*я*. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини.

Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками.  "Пальчикові" ігри являють собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Пропонуючи таку гру, важливо відразу створити її настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати. Важливо, щоб  гра повторювалась упродовж певного проміжку часу. Наприклад, гра, присвячена весні, протягом 2-х перших весняних тижнів. Потім на зміну приходить нова пальчикова гра, пов'язана із певною подією, святом, періодом року. Можна спеціально призначити час для пальчикової гри. Наприклад, на другому уроці, або після опрацювання нової теми. Ігри з пальцями допоможуть вчителю не тільки розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, а також знімуть психічне навантаження, стануть у пригоді для створення робочого ритму впродовж дня. До кожного руху мається маленький віршик. Скористайтеся ним! Це буде корисно і для розвитку дрібної моторики, і для розвитку мовлення, і для розвитку уявлення.

**Кулька** Вихідна позиція.
Пальці обох рук зібрані пучкою і стикаються кінчиками.
“Надуваємо кульку”: придати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м’ячик або кульку.
“Кулька лопнула”: пальці повертаються у вихідну позицію.



Пружну кульку я надую,Мотузочок зав’яжу. Ну а потім її здую,Всім цей фокус покажу.

**Їжачок.** Вихідна позиція.
Поставити долоні під кутом одна до однієї. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої. Ворушити прямими пальчиками.

Як ти носиш, їжачок,Так багато колючок?

**Птах летить.** Вихідна позиція.
Руки розташувати перед собою (долонями до себе). Великі пальці сплести – це “голова” птаха. Решта пальців – “крила”. Помахати ними.

В небі пташечка летіла,На галявину присіла.
(Помахати “крилами”)

Посиділа, відпочила,Й до гніздечка полетіла.
(Притиснути долоні до себе)

**Квітка.** Вихідна позиція.
Долоні підняті угору, пальці створюють “пуп’янок”, основи кистей притиснуті одна до другої. Квітка “розпускається”: розводимо одночасно пальці рук у боки, а потім зводимо пальці разом.

Вранці сонечко зійшло, розпустилась квітка. А увечері закриє пелюсточки швидко.



**Жабка.** Вказівний палець та мізинець підняти угору та тримати напівзігнутими. Середній та безіменний притиснути до долоні великим пальцем.

Скаче жабка у травіІ скрекоче: “Ква-кве-кві!”

**Ножиці.** Вихідна позиція.
Великий, безіменний палець та мізинець притиснути до долоні. Вказівний та середній пальці витягнути вперед. Вони то розходяться, то сходяться, імітуючи рухи ножиців. Долонь розташована паралельно столу. Спочатку вправу виконувати повільно, поступово темп прискорити. Стежити, щоб пальці були прямі.

Швачка в дім до нас прийшла, Мені ножиці дала,Я тканини і папірРіжу, ріжу до сих пір.

**Каблучка.** З’єднати великий та вказівний пальці разом у кільце. Решту пальців випрямити, підняти уверх, та притиснути один до одного. Утримувати у такому положенні до рахунку 5 – 10. Виконувати вправу кожною рукою по черзі, потім обома руками одночасно.

Подивись на мою ручкуІ побачиш там каблучку.

 ***«Пальчики в лісі»***

* Пальчик, пальчик, що робив? – Кругові рухи великим пальцем.
* Я з цим братом в ліс ходив. – Великий палець торкається кінчика вказівного пальця.
* А з цим братом борщ варив. – Великий палець торкається середнього, утворюючи кільце.
* А з цим братом кашки скуштував. – Великий палець з безіменним.
* А з найменшим – заспівав. – Великий палець з мізинцем.

**Звукова гімнастика**

Ми правильно вимовляємо різні звуки завдяки доброї роботи органів артикуляції (язик, губи, нижня челюсті та м’яке піднебіння). Точність та сила дій цих органів у дитини розвивається поступово, у процесі мовної діяльності.  Тому у початковій школі досить доречно впроваджувати саме звукову гімнастику. Ціль якої полягає у виробітки правильних рухів органів артикуляційного апарату, для вимовляння звуків.

Проводити таку гімнастику потрібно кожен день, для того щоб навики дітей закріпилися але робити це потрібно у ігровій формі, до того ж не слід за раз виконувати більш трьох вправ за раз.

 Такі вправи дуже корисні для всіх дітей, особливо у перших класах. Цей прийом легко використовувати на уроках читання та мови, він надасть вам можливість розвити правильну вимову звуків, сприятиме підвищенню чіткості та правильності вимов.

***Вправа «Здуваємо вату з долоньки»***

Посміхнутися, трохи висунути язика і покласти його у широкому вигляді на нижню губу. Зробити вдох, начебто вимовляючи довгий звук « ф-ф-ф», і здмухнути «вату» з долоньки. Важливо утворити повітряну струю посеред язика.

***Вправа « Смачне варення»***

Посміхнутися, відкрити рота, широким язиком облизати верхню губу

***Вправа «Кухлик»***

Це основна вправа для всіх шиплячих звуків, тому що саме в такому положенні язик знаходиться за верхніми зубами при вимовлені цих звуків. Посміхнутися, широко відкрити рота. Висунути язика і придати йому форму «кухлика» ( тобто трохи підняти кінчик язика)

***Вправа « Коник»***

Поцокати язиком, неначе їдеш на конику, намагатися цокати з відкритим ротом.

**Вправи для очей. Як зняти втому**

**«*Метелик».*** Часто-часто поплескайте віями, тобто моргніть. Виявляється, перед монітором очі лінуються і перестають моргати, а це шкодить нашому зору.

 ***«Вгору-вниз».*** Голову тримайте прямо, не закидайте. Дивіться прямо перед собою. Повільно підніміть погляд на стелю, затримайте на пару секунд, потім також повільно опустіть його на підлогу і теж затримайте. Голова під час виконання вправи залишається нерухомою.

**«Вісімка».** Голову тримайте прямо, дивіться перед собою. Подумки уявіть собі горизонтальну вісімку (або знак нескінченності) максимального розміру в межах вашого обличчя і плавно опишіть її очима. Повторіть вправу кілька разів в одну сторону, потім в іншу. Після цього часто-часто поморгайте

***«Олівець».*** Візьміть олівець в праву руку і витягніть її, піднявши олівець на рівні очей. Дивіться на кінчик олівця і повільно відводите руку вправо, потім вліво, проводжаючи пишучий предмет очима, але не рухаючи головою.

***«Прекрасне далеке».*** Підійдіть до вікна і подивіться вдалину, потім на кінчик носа - це тренує очну м'яз. Повторіть вправу кілька разів.

**Ігри та ігрова терапія**

Роль гри у молодшому шкільному віці велика тому, що у процесі ігрової діяльності наряду з розумовим розвитком здійснюється й фізичне, естетичне, моральне виховання.  Виконуючи правила гри,  учні привчаються зосереджуватися, контролювати свою поведінку, в результаті чого виховується воля, формуються дисциплінованість, вміння робити за планом, приходити на допомогу один одному.

Чим цікавіші ігрові події, які вчитель використовує на уроках, тим непомітніше, але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отриманні знання. Ігри будуть корисними для будь-яких дітей, тому що вчать дружному спілкуванню, порозумінню, знижують напруження та формують певні моральні принципи. Завдяки ігрової терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення.

**Рухливі ігри.**

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: Вони доступні дітям різних вікових груп. Рухливі ігри розвивають фізичний стан дітей, фізичні якості, які розвиває легка атлетика, поширює кругозір дітей, впливає на психологічний стан, виховує морально-вольові якості, сприяє дотриманню дисципліни, розкутості і приносить користь у повсякденному житті. Завдяки рухливим іграм діти, які займаються легкою атлетикою, можуть досягати бажаних результатів на тренуваннях та змаганнях, адже розвиваються не тільки моральні та психологічні якості, а й фізичні , котрі допомагають досягти бажаних результатів.   Займаючись рухливими іграми діти удосконалюють будову тіла: зміцнюються м'язи спини, верхніх та нижніх кінцівок; корегують поставу, ходу.

***Гра"Мисливець і лисиці"***

Один з гравців—"мисливець", а всі останні—"лисиці". Мисливець стає на середину майданчика і 3 рази підкидує м'яч угору. В цей час лисиці розбігаються подалі від мисливця, але не перебігають меж майданчика. Спіймавши м'яч після 3-го кидка, мисливець, не сходячи з місця, намагається попасти м'ячем в одну з лисиць. Якщо він промахнеться, то піднімає м'яч і знову кидає його в будь-кого з гравців. Гравець, в якого мисливець попав м'ячем, стає його помічником. Помічник піднімає м'яч, кидає його мисливцю. Якщо мисливець кине м'яч помічникові, той сам кидає м'яч в лисиць. Гра закінчується, коли залишається незачепленою одна лисиця.

***Гра "Вудочка"***

Діти стоять по колу, учитель — в центрі кола. Він держить в руках шнур (на кінці якого прив'язаний мішечок з піском) або скакалку. Учитель круте мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують уверх, щоб мішечок не зачепив їхніх ніг.

***Гра "Північний і південний вітер"***

Вибирають двох ведучих. Одному на руку пов'язують синю стрічку (це північний вітер), другому — червону (це південний вітер). Інші діти бігають по майданчику. Північний вітер намагається заморозити якомога більше дітей (доторкнутися до них рукою). "Заморожені" гравці приймають яку-небудь нерухому позу. Південний вітер намагається розморозити дітей, торкаючись їх рукою і говорячи: "Вільний!". Через 2-3 хв. назначають нових ведучих, і гра повторюється.

***Гра «Квач з перешкодами»***

Усі гравці вільно розміщуються на майданчику. Призначається ведучий. За сигналом він намагається заквачити одного з гравців. Той, кого він заквачив, стає на коліна, утворюючи «лаву», через яку мусить перестрибувати решта гравців. Ведучий, квацає доти, доки не залишиться один гравець. Він і є переможцем. Коли учасників багато, вибирають 2-3 ведучих. Щонайменша кількість учасників — 3. Повторити 3-4 рази.

Сучасний урок має бути здоров’язберігаючим, здоров’яформуючим, здоров’язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров’я на засадах розвитку життєвих навичок. Такий підхід до сучасного уроку зобов’язує вчителя бути взірцем здорової людини.

Проблема здоров’я завжди буде актуальною. Не потрібно забувати, що на 80% воно залежить від самої людини. Тож саме від нас залежить наша доля, наше щастя й здоров’я дітей наших. Будуть здорові діти – буде здорова вся наша країна.

 Так давайте ж всі разом берегти цей безцінний дар!

**ІІ. Соціальне здоров'я учнів**

 ***«Турбота про здоров'я дитини - це не просто комплекс***

 ***санітарно - гігієнічних норм і правил ...***

 ***і не тільки вимоги***

 ***до режиму, харчування, праці, відпочинку.***

 ***Це насамперед турбота про гармонійну повноту***

 ***всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є***

 ***радість творчості ».***

                                     В. О. Сухомлинський

**Актуальність**

       «Будьте здорові!» - як часто ми вимовляємо ці слова, бажаючи, в першу чергу, здоров'я фізичного або просто заради проформи. Але сьогодні зрозуміло, що для життя в сучасному суспільстві одного фізичного здоров'я недостатньо. Здоров'я - це стан людини, якій властиво не тільки відсутність хвороб і дефектів, але ще і фізичне, соціальне і душевне благополуччя. Сучасна людина має бути соціально здоровою. Ще Гіппократ говорив: "Безглуздо лікувати очі без голови, голову без тіла, тіло без душі".

      Період, протягом якого відбувається погіршення стану здоров'я дітей, припадає на час перебування дитини в школі, незважаючи на те, що саме ці роки проходять під постійним контролем з боку медиків і педагогів. Таким чином, проблема, яку ми розглядаємо, полягає в тому, що в шкільному віці відбувається погіршення стану здоров'я, але саме школа як соціальний інститут має широкі можливості для впровадження ефективних шляхів вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я дітей. Однак сучасна освітня модель школи робить акцент на медичній стороні здоров'я, звертає увагу в основному на фізичне і психічне здоров'я учнів, інші аспекти феномена здоров'я - духовний і соціальний - зачіпаються у меншій мірі. Тим часом, проблема соціального здоров'я сьогодні чи не найактуальніша в навчальному закладі.

      Необхідний пошук ефективних і дієвих способів у вирішенні проблеми збереження та зміцнення соціального здоров'я. Тому школа як соціальний інститут, що охоплює всіх громадян протягом тривалого проміжку часу, має широкі можливості для впровадження ефективних шляхів збереження і зміцнення здоров'я.

      Отже, школа є інститутом, де відбувається формування соціального здоров'язбереження як умови формування освітнього середовища молодших школярів.

**Критерії нормативності соціального здоров'я дітей**

      Соціальне здоров'я школяра характеризується критеріями і показниками норми і відхилень, які мають свої особливості прояву залежно від віку. Виділимо основні критерії нормативності соціального здоров'я дітей:

- Сформованість соціально - значущих особистісних якостей;

- Здатність до самоконтролю;

- Самовизначення;

- Соціально прийнятні ціннісні орієнтації і відносини;

- Ціннісне ставлення до власного здоров'я;

- Активна життєва позиція;

- Соціальна адаптивність;

- Відсутність соціальних девіацій у поведінці;

- Відсутність поведінкових розладів;

- Відсутність соціально - значущих захворювань і залежностей;

- Позитивні взаємини з однокласниками.

**Основні напрямки у збереженні та зміцненні соціального здоров'я школярів**

- Зміцнення і розвиток фізичного здоров'я;

- Формування системи цінностей і установок у учнів;

- Формування моральної культури;

- Розвиток соціальної активності;

- Підвищення рівня інформованості з питань збереження та зміцнення здоров'я;

- Формування сприятливого психологічного мікроклімату в класі та школі;

- Профілактика соціально - значущих захворювань і залежностей

( наркоманії, алкоголізму, тютюнової залежності і т.д.);

- Створення волонтерського руху з профілактики залежностей .

**Цілі і завдання**

1.Сформувати уявлення про позитивні і негативні фактори, що впливають на здоров'я, в тому числі про вплив на здоров'я позитивних і негативних емоцій, одержуваних від спілкування з комп'ютером, перегляду телепередач, участі в азартних іграх.

2.Дати уявлення з урахуванням принципу інформаційної безпеки про негативні фактори ризику здоров'ю дітей (знижена рухова активність, інфекційні захворювання, перевтоми і т. п.).

3.Сформувати уявлення про основні компоненти культури здоров'я та здорового способу життя.

4.Навчити виконувати правила особистої гігієни і розвинути готовність на основі їх використання самостійно підтримувати своє здоров'я.

5.Сформувати уявлення про правильне (здоровому) харчуванні, його режимі, структурі, корисних продуктах.

6.Сформувати уявлення про раціональної організації режиму дня, навчання і відпочинку, рухової активності, навчити дитину складати, аналізувати і контролювати свій режим дня.

7.Навчити елементарних навичок емоційного розвантаження (релаксації ).

8.Сформувати навички позитивного комунікативного спілкування.

9.Навчити учнів робити усвідомлений вибір вчинків, поведінки, що дозволяють зберігати і зміцнювати здоров'я.

10.Сформувати потреба дитини безбоязно звертатися до лікаря з будь-яких питань стану здоров'я, у тому числі пов'язаних з особливостями росту і розвитку.

**Методичні рекомендації щодо зміцнення**

**соціального здоров'я дітей**

     Під соціальним здоров'ям дітей розуміється те, як вони пристосовані до суспільства, як вони спілкуються, чи не виявляється суспільством негативний вплив .

    Соціальне здоров'я дітей поділяється на кілька складових:

- Засвоєння інформації

- Вираз емоцій

- Усвідомлення себе як особистості

- Усвідомлення моральних цінностей, розуміння культури.

    Соціально здорова дитина завжди шукає засоби для досягнення мети, швидко пристосовується в новому колективі, контролює свої емоції і вміє застосовувати отримані знання на практиці.

    Соціальне здоров'я дітей безпосередньо залежить від обстановки в сім'ї, а також у навчальному закладі, де діти проводять велику кількість часу.

**Школа**

    Вся система роботи школи спрямована на формування правильного, гармонійного розвитку особистості учнів. У школі створюються всі умови для комфортного навчання дітей відповідно до сучасних вимог: класи комплектуються з урахуванням індивідуальних особливостей учнів і власних бажань, вчителі будують свої уроки у відповідності з віковими та особистісними особливостями дітей, тим самим приділяючи увагу особистісному аспекту соціального здоров'я.

     Класні години, тематичні вечори, святкові заходи, рольові та розвиваючі ігри та уроки дають великі можливості для формування у дітей духовного аспекту соціального здоров'я, розвивають рівень культури, моральні норми, цінності, які визначають цілісність особистості дитини. Поряд з цим вчителі організовують вихід на культурно - масові заходи, що проводяться в місті, - це, наприклад, походи в кіно, театр, музеї, які формують не тільки культурні цінності в учнів, а й розвивають у них інші аспекти соціального здоров'я.

     Перебуваючи в школі, діти отримують певний потік інформації, який їм належить вловити, усвідомити, запам'ятати, а потім застосувати на практиці. Педагоги сприяють правильному сприйняттю інформації, а також її запам'ятовуванню.

     Контроль емоцій регулюється певними правилами, до яких привчають дітей. Це виражається в тому, що під час уроку діти уважно слухають вчителя, не відволікаючись на сторонні справи, а свої емоції вони виражають на перерві, коли у дитини з'являється час для відпочинку. Їх цього формується дисципліна .

     Свою особистість діти проявляють в процесі спілкування один з одним. Вже з моменту знайомства, кожна дитина застосовує свою модель поведінки, вибирає собі коло друзів, а також намагається відгородитися від неприємного спілкування.

     Важливу роль у вихованні морально здорової особистості відіграють профілактичні заходи (усні журнали, тематичні класні години, оформлення інформаційно-тематичних стендів, конкурси плакатів, агітбригад).

     Необхідно створювати ситуації, які запам'ятовувалися б як яскраві події. Це можуть бути не лише свята і веселі витівки, а різноманітна позакласна і позашкільна робота. Велику роль потрібно відводити класним годинам, підготовленим самими учнями, творчою групою:

* Диспути
* Класні години - роздуми
* Круглі столи
* Психолого-педагогічні ігри
* Психолого-педагогічні практикуми
* Ділові ігри, рольові ігри.

     Не залишаються без уваги і навчаються, що не досягають з яких-небудь причин успіхів у навчанні, що не володіють яркою пізнавальною активністю, оригінальністю психічного складу, неабиякими розумовими резервами.

**Сім'я**

      І все ж перше суспільство, з яким стикається дитина, це його сім'я. Саме в сім'ї малюк вперше починає усвідомлювати себе як особистість зі своїми бажаннями і потребами. У сім'ї він вивчає всі особливості спілкування. Тому соціальне здоров'я дітей безпосередньо залежить від того, яка атмосфера панує в сім'ї.

     Маленький малюк, як губка, вбирає всю інформацію, отриману дома. Те, як поводяться батьки, неусвідомлено закладається в його психіку, і в подібній ситуації він буде чинити саме так, як чинили тато і мама.

     Батьки, перш за все, повинні сприймати дитину, як особистість, прислухатися до його потреб, не обмежувати його права і не принижувати здібності. Але крім того, що батьки забезпечують потреби дитини, вони також повинні плавно прививати йому правила поведінки, хороші манери, особливості спілкування як з однолітками, так і зі старшими людьми. Дитина повинна розуміти, що крім нього і його бажань і потреб, існують і інші люди, які так само мають свої потреби. Засвоєння цієї інформації допоможе уникнути проблеми дитячого егоїзму.

      Батьки не повинні забувати про розвиток культури у малюка. З раннього дитинства варто почати відвідування виставок, музеїв, театрів, а також час від часу влаштовувати сімейні свята.

Тісний зв'язок класного керівника з батьками, їх спільні зусилля, спрямовані на виховання дитини, психологічна допомога покращують його соціальне здоров'я.

**Робота з батьками**

• Батьківські збори, конференції

• Круглий стіл, диспути

• Консультації

• Тести з формування та збереження соціального здоров'я

• Поради батькам

• Таблиця батьківських установок (негативні і позитивні установки)

• Відеоконсультація «Мультики і діти» (вплив мультфільмів на соціальне здоров'я дітей)

• Оформлення інформаційних стіннівок і папок-передвіжек

• Розробка буклетів і пам'яток

• Проведення спільних позакласних заходів батьків і дітей.

       Поєднання шкільного і сімейного виховання є головною складовою соціального здоров'я дітей. Але батьки завжди знаходяться в більшій відповідальності і крім сімейних відносин необхідно контролювати обстановку в школі. Якщо дитина скаржиться на шкільні неприємності, то цей факт не можна залишати без уваги. Ігнорування міжособистісних проблем дитини її батьками може призвести до психологічної травми дитини, і в результаті малюк може замкнутися в собі.

**Рекомендації:**

• Продовжувати роботу з формування (звичок і навичок) соціального здоров'я дітей у школі.

• Використовувати в роботі як традиційні (рольові ігри, тощо), так і інноваційні прийоми на актуалізацію знань про соціальне здоров'я та його резервів, в т.ч і соціальних ресурсів, які в майбутньому забезпечать стан гармонії з навколишнім світом.

• Прищеплювати навички соціально прийнятних і схвалюваних способів взаємодії між дітьми, чому сприяє різновікова наповнюваність груп: де молодші вчаться у старших дітей, а старші діти вчаться допомагати, опікати, підтримувати молодших і є помічниками для педагогів. Вчити дітей радіти успіхам інших, адекватно оцінюючи власні успіхи і досягнення.

• Педагогам більш відповідально підходити до такого потужного впливу на психіку дитини, як колективний перегляд мультфільмів у групах, з обов'язковим наступним обговоренням переглянутого мультфільму.

• У школі створювати умови для формування соціального здоров'я дітей:

 - психолого-педагогічний супровід дитини;

  - естетика побуту;

 - комфортне предметно-розвиваюче середовище;

  - особистісно-орієнтована взаємодія з дітьми;

  - спілкування, відповідне віковим особливостям дитини;

 - повага прав і свобод особистості дитини;

 - простір для групових ігор і усамітнення;

 - збалансоване харчування.

• Педагогам застосовувати не тільки традиційні методи і прийоми роботи з дітьми, але й інноваційні технології, які включають в себе, зміни не тільки у змісті освіти, а й охоплюють організацію всього процесу життєдіяльності дітей.

• При роботі з дітьми враховувати соціально-особистісні особливості розвитку дітей, а так само їх сімейне виховання, що дозволяє розвивати і коригувати у дітей навички спілкування, необхідні для встановлення міжособистісних відносин з однолітками, старшими дітьми та дорослими

• На уроках і заняттях повинен бути присутнім партнерський стиль спілкування, що сприяє саморозкриттю дитини, відсутності скутості і закомплексованості дітей.

• Проводити заходи з профілактики асоціального способу життя шляхом активної роботи з батьками.

• Організовувати відвідування виставок, концертів, поїздок в інші міста з обов'язковим обговоренням побаченого.

• У своїй роботі педагоги повинні використовувати різні методики, як традиційні програми і методи, так і інноваційні для зміцнення і збереження соціального здоров'я дітей.

• Проводити різноманітну позакласну та позашкільну роботу, велику роль відводити класним годинам, підготовленим самими учнями, творчою групою .

• Вчителям створювати для учнів ситуації успіху, проявляти довіру і толерантність, розуміти значимість соціального здоров'я для виховання повноцінної особистості.

       Душевна теплота, небайдужість, справедливість, хвилювання, повага до особистості дитини, індивідуальний підхід у вирішенні «важливих» та «неважливих» проблем наших учнів, соціальна, психологічна, педагогічна допомога, тісна взаємодія з родиною - все це необхідні умови формування соціального здоров'я дітей.

**ІІІ. Духовний розвиток дитини**

 ***Здоров’я – дорогоцінний дар,***

 ***яким наділяє людину природа.***

 ***Недарма в народі кажуть:***

 ***у здоровому тіли – здоровий дух***.

Діти приходять до школи не просто вчитися, а вчитися добре. І дуже важливо з перших днів створити їм такі умови, щоб це бажання не згасло. Тому треба прагнути, щоб кожен вихованець повірив у свої можливості, радів дзвінку на урок, зустрічі з учителем, щоб шкільне життя стало для нього змістом особистого. Тільки за таких умов учень зростатиме духовно і розумово.

 40-хвилинне сидіння за партою згубно діє на фізіологічний розвиток усіх школярів, приводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової та м’язової працездатності. Розробляючи навчальний режим, особливу увагу слід приділяти чергуванню різних видів діяльності, активному відпочинку на уроках, де превалює статичне навантаження на учнів. Причому активно відпочивати мають не лише м’язи кисті руки, які стомлюються від письма, малювання, ліплення, а й усі м’язи тулуба, нижніх і верхніх кінцівок. В 1-му класі повинно бути дві фізпаузи по 2 хв. кожна на 10-ій та 20-ій хвилинах уроку, а в 2-4 класах – по одній паузі на 20-ій хв. уроку.

 Необхідно вчити дітей бути здоровим душею і тілом, розкривати їм цінність здоров’я як найбільшого людського надбання.

На здоров’я людини впливають чинники:

* + - * спосіб життя -50-55%;
			* екологія, середовище- 20-25%;
			* генетична схильність-15-20%;
			* охорона здоров’я- 10%.

Як поводиться людина – таке і має здоров’я.

Здоров’я будь – якої людини – це дотримання нею морально – етичних і духовних принципів життя та спілкування. Без цього людина прожити не зможе. Це розумна думка, весела вдача, доброта, мудре слово, щире серце. Це вміння бачити прекрасне у довкіллі й у собі, вміння приймати рішення. Це норма поведінки, вчинки, вибір життєвого шляху, розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві, це віра людини в свої сили, вміння ставити мету і докладати зусилля для її досягнення. Завдяки духовності індивід стає особистістю.

Отже, ***принципи духовності***:

* прагнення до чистоти думок;
* боротьба з недоліками у людях і в самому собі;
* любов до всього живого, до природи, людей, Батьківщини;
* відчуття краси й досконалості, виховання духовності через

удосконалювання свідомості, розвиток культури, морально-етичних норм поведінки й усвідомлення краси.

**Національна доктрина розвитку середньої освіти України** в XXI столітті передбачає вирішення таких проблем: виховання морально та фізично здорової людини; формування в учнів наукового світогляду, уявлення і розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування свого життя та інших. Пріоритетним завдання системи освіти: виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточення як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

**Духовне здоров’я** – це здоров’я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

 **Музикотерапія**

Широке впровадження музикотерапевтичної педагогіки у навчально-виховний процес є бажаним і своєчасним,адже вона сприятиме розв’язанню першочергових педагогічних, медичних та соціальних проблем – зацікавити й розвинути духовний світ підростаючого покоління. А це означає - піднеси освіту й оздоровлення нації на якісно новий рівень, тобто поліпшити якість її життя. В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров’язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння, сприяє естетичному вихованню.   Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам’ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

 **Кольоротерапія**

Виховувати кольором, бо він додає сили, здоров’я, гармонії в відносинах із дітьми. Кожен колір має свій день і своє значення.

● ***Зелений*** – понеділок – задоволення, впевненість.

● ***Червоний*** – вівторок – життєдайність, всемогутність.

● ***Рожевий*** *–* середа – ніжність, добре самопочуття.

● ***Фіолетовий*** – четвер – схвильованість, тривожність.

● ***Синій*** – п’ятниця – спокій.

● ***Коричневий*** – субота – виснага.

● ***Жовтий*** – неділя – радість, жвавість.

Завдяки розвиненому вмінню розрізняти кольори, уявляти їх із заплющеними очима, обирати улюблений колір на день, змінювати настрій залежно від кольору, виконувати різні щоденні вправи з кольорами, значно розширюється сфера переживань дітей, збагачується їх світосприйняття.

Займатися все життя кольорами Г.Гете дійшов висновку: « Мислити цікавіше, ніж знати, але не цікавіше, ніж спостерігати». І народна мудрість говорить: «Краще раз побачити, ніж сто раз почути».

Тож кольорове виховання є невід’ємною частиною культурного розвитку, і кожен вчитель має приділяти йому неабияку увагу.

Кольорове тестування Люшера приводить до висновків:

1. Урівноважена людина перебуває в гармонійних зв’язках з усіма кольорами.

2. Якщо кольори відхиляються, а деяким віддається перевага, то якраз вони і свідчать про неврівноваженість.

3. Відхилення 2 із 4 кольорів свідчить про виснаженість сил організму.

Якщо ви знаєте, в який день народилися, то відповідний колір буде для вас оберегом. Щоб захистити себе від навроки, потрібно мати на собі хоч ниточку того кольору, яким є сьогодні день. Лягаючи спати, уявіть себе запеленаним у перелину того дня, коли ви будете спати, і ви значною мірою розв’яжете проблему поповнення власної енергетики.

 ***Вправи і завдання для роботи з кольорами***

1. Почніть урок із обирання кольору настрою:

зелений – впевненість;

червоний – життєдайність, всемогутність;

рожевий – ніжність;

фіолетовий – схвильованість, тривожність;

синій – спокій;

коричневий – виснага;

чорний – байдужість;

жовтий – радість, жвавість;

оранжевий – добре самопочуття.

Протягом уроку та наприкінці знов зверніться до дітей, щоб визначити їхній настрій. Стежте за будь – якими змінами протягом уроку. Дуже добре, якщо вони будуть сприяти поліпшенню самопочуття.

2. Запропонуйте дітям протягом хвилини дивитись на різнокольорові картки ( 7х7см). Учитель дає установку: « Придивіться до кольорів, доторкніться до них пальчиком, розкладіть на парті у будь – якому порядку».

*Мета вправи:* дати можливість учням зжитись із кольорами, привчити очі до сприйняття різнобарв’я.

3. Розкладіть картки в довільному порядку, придивіться до них. Візьміть у руки карту того кольору, який вам сьогодні подобається, з яким вам сьогодні подобається, з яким ви хочете подружитись, побути з ним по довше.

4. Графічна вправа з кольоровими олівцями, фломастерами. Кілька хвилин дати дитині можливість зробити довільний малюнок ( лінії, кульки, сніжинки тощо). Такі « хвилинки – кольоринки » заспокоюють дитину, дають змогу відпочити, поповнити організм позитивними емоціями.

5. Щодня вчитель вивішує на дошці аркуш паперу ( 25 – 40 см ) такого кольору, який сьогодні день. Діти мимоволі сприймають колір, живуть і працюють із ним.

6. Школярі слухають музику і беруть у руки картку того кольору, в який вони хочуть цю музику зафарбувати. В тому, що музика має свій колір, діти впевнені. Таку музичну паузу можна проводити на уроках почергово з фізкультхвилинками.

7. Дітям пропонується заплющити очі і уявити заданий колір.

- Кому вдалося уявити синє море?

- Кому частково це вдалося?

- Кому « перешкоджали» інші кольори? Які?

 - Хто нічого не зміг побачити?

На початку проведення таких вправ дітям не вдається відтворити в пам’яті запропонований колір. Найчастіше – це чорний колір. Але вже після 8 – 10 днів з’являються перші результати. Діти із заплющеними очима бачать все веселкове розмаїття. Сприймати світ у кольорі – це радість для людини, це позитивний світ емоцій, це добра енергія сили, здоров’я та успіху.

**Аромотерапія**

Всім відомі лікувальні властивості часнику, цибулі, чабрецю, м’яти, меліси, можжевельнику тощо. Їх аромати допомагають вилікувати безліч хвороб, провести профілактику простудних захворювань й просто допоможуть дитині орієнтуватися у світі запахів. Аромотерапію впроваджуйте на своїх уроках через гру, асоціації. Наприклад, у грі «Доженіть подушку» діти під музику передають один одному подушечку з можжевельником, вдихаючи її лікувальний аромат. А хтось із дітей намагається її наздогнати. Або пропоную дітям із зав’язаними очима знайти у чарівному мішечку потрібний предмет, де серед різних за запахом предметів обов’язково є розрізаний часник і цибуля. Допомагають ввести аромотерапію в шкільне життя дні туризму, походи та проста співпраця з робітниками шкільної їдальні. Чай, що заварений із цілющих трав, дає змогу відчути себе завжди здоровим і бадьорим. Лекції з аромотерапії для батьків, консультації, поради дозволяють зберегти здоров’я усієї родини, здійснити профілактику простудних захворювань.

А щоб відновити психічне здоров’я дітей, використовуйте на своїх уроках психогімнастику, тренінг, відновлення психічного балансу. Наприклад, розпочинаю урок аутотренінгом:

***Щоб нам разом працювати треба разом повторяти:***

***Я уважний і серйозний, хоч іще малого зросту.***

***Зараз з силами зберусь, я нічого не боюсь.***

***Впевнений, кмітливий я, хочу отримати знання.***

Або використовуйте дихальну психогімнастику ( під легку музику):

«Я на морі… Вдихаю його аромат, дивлюсь на безмежні простори. Море виблискує різними кольорами, наче шепоче, розмовляє з тобою. Як же хочеться пірнути у цю чисту, прозору воду.»

 Наведемо приклади інноваційних методів, форм роботи на уроках в початковій школі.

**Арт-техніка**

В основі арт-техніки лежить творча діяльність у першу чергу малювання. Творчий розвиток являється не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того творча діяльність допомагає зняти напругу, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах та розвиває творчі здібності. Основна ціль таких технік не в тому, щоб навчити малювати. Головна ціль – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів.

Як же зрозуміти дитячий малюнок?

**Самовиправлення** – це найрозповсюджена ознака підвищеної тривожності. Особливо ті виправлення, які не ведуть до покращення якості малюнка. Якщо якась частина малюнку детально штрихується, це також вказує на підвищену тривожність юного майстра. Необхідно звертати увагу на очі: якщо вони збільшені, з заштрихованими зіницями, можливо дитина почуває страх.

Прикрашання малюнку за допомогою необов’язкових додаткових деталей вказує на демонстративність дитини, на бажання бути значимим, тягу до зовнішніх ефектів. Частіше це зустрічається серед дівчат.

Дуже слабкий нажим олівця, низька деталізація свідчить про швидку втомленість, емоційну чуттєвість дитини, психічну нестабільність.

А діти, у яких дуже швидко змінюється настрій змінюють нажим олівця впродовж малювання декілька разів.

Великі, несиметричні малюнки, які створюють враження неакуратних – це малюнки імпульсивних учнів. Вони часто не доводять лінії до кінця.

Зустрічаються малюнки, де усі фігури зображені дуже маленькими. Часто вся композиція розміщується десь на краї паперу. Це означає, що малюнок відчуває себе слабким та не вірить у власні сили. Можливо хтось із батьків занадто вимогливі з ним, або ж саме вчительські вимоги не дорівнюють можливостям.

Якщо дитини малює людей у відкритих позах: руки не схрещені, а широко розставлені, фігурка крупна, частіше плавна – все це говорить про оптимізм та життєрадісність дитини, відкритість.

Якщо ж навпаки «закрита» поза: руки прижаті до тіла або сховані за спиною, фігура витягнута – це вказує на замкнутість, занадто стриманість.

Збільшені кулаки, агресивна поза, чітко підкреслені рот та виділені зуби – це ознаки агресивної поведінки. Такі деталі можуть свідчити про захисну позицію в поведінці.

 **Бліц – турнір**

Бліц – турнір – це конкурси. Вони проводяться під час повторювально-узагальнювальних уроків. Їх мета – розвиток усного мовлення, осмислення, розуміння матеріалу, швидкості реакції. Наприклад, питання для конкурсу.

● Що таке здоров’я ?

● Якими є складові здоров’я?

● Назвіть королеву спорту.

 ● В яких видах спорту використовують м’яч?

● Назвіть фізичні якості людини.

● З яких видів спорту проводяться зимові Олімпійські ігри?

● Де започаткована гра у футбол?

● Скільки гравців потрібно для гри у баскетбол?

● Де проводилися перші Олімпійські ігри?

 **Бліц – інтерв’ю**

Учні самостійно готують запитання, що будуть ставити під час «інтерв’ю». Головна вимога – вони мають бути чіткими та лаконічними. Для проведення « інтерв’ю» колектив поділяється на « експертів» та « журналістів». « Експерти» займають місце в центрі, « журналісти» по черзі ставлять запитання.

**Казкотерапія**

В.О.Сухомлинський писав: «Не можна зводити духовний світ маленької людини до того, щоб усі сили душі дитини були поглинути уроками, життя її стане нестерпним. Вона повинна бути не лише школярем, але, насамперед,людиною з багатогранними інтересами,запитами, прагненнями».

Казкотерапія - це лікування казками. Знання з давніх-давен передавалися через історії, казки, легенди,міфи. Через ці твори ми пізнаємо себе, вивчаємо навколишній світ, і вони, безперечно,лікують. І саме сьогодні, на початку нового тисячоліття, до них інтуїтивно тягнуться люди. Перечитують та інтерпретують Біблію, шукають прихований смисл у казках, легендах. А може, ще й для того, щоб наново відрити знання, що у глибині душі відомі?

Казкотерапія заснована на таких чинниках:

- виховання людини нового часу, людини-гуманіста, високодуховної

творчої особистості;

- виховання естетично розвиненого читача;

- ефективними формами роботи над казкою впливати на душу дитини, змінювати її поведінку;

- використовувати казку, яка живе всередині людини, і обов’язково розгорне перед вами скарбницю вашої душі

Елементи «казкотерапії» найчастіше застосовуємо на уроках

читання, мови, математики. Вона корисна на всіх етапах уроку.

Це уроки з фізичного виховання, з курсу «Основи здоров’я», і хвилинки духовності кожного уроку, і уроки етики, уроки добра, й « Абетка мудрості» тощо. Саме на них розв’язуються проблеми спілкування, розуміння, ведуться діалоги із самим собою, розв’язуються морально-етичні задачі.

**Висновок**

 Здоров’язберігаюча компетентність дає дитині можливість оволодіти:

• Психологічною культурою: навчитися керувати своїми почуттями, прагненнями, розуміти свій внутрішній стан та стан інших людей;

• Фізичною культурою: керувати своїм тілом, руховою активністю, розуміти шкідливість гіподинамії;

• Інтелектуальною культурою: удосконалювати навички розумової праці, розвивати свій інтелект;

• Духовною культурою: засвоїти норми моралі, духовності – усе те, що відображає соціальну сутність людини;

• Творчою культурою;

• Соціальною культурою;

**Завдання, які повинні вирішувати вчителі в Школі здоров’я:**

1. Створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які забезпечують психічне здоров’я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу на основі: фізкультурно-спортивної активності; обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягові інформації, психофізичним можливостям її засвоєння; переведення традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка навчає учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити, застосовувати отриману інформацію на практиці.

2. Реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів.

3. Створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов.

4. Включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками.

5. Створення в навчальному закладі системи управління та моніторингу здоров’язберігаючої технології.

6. Формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час.

7. Створення системи підготовки кадрів, соціальної і фінансової підтримки ідеї здоров’язберігаючої технології; агітації і пропаганди; об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури.

8. Забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров’язберігаючої технології.

9. Забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти.

10. Створення оптимальних умов для функціонування фізичної культури; забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи.

11. Створення інформаційно-комп’ютерного забезпечення оздоровчої системи.

12. Відкриття в навчальному закладі консультативно-оздоровчих центрів здорового способу життя для учнів, батьків і вчителів.

13. Введення в навчальний процес гуманітарних курсів "Основи здоров’я", "Народознавство", "Етика" та ін.

14. Створення умов для дослідницько-експериментальної і науково-пошукової роботи з питань моделювання й апробації здоров’язберігаючих освітніх технологій.

 Освіта сьогодні покликана займатись особливим духовним творенням – готувати нову людину – громадянина України, якому притаманні такі риси, як національна самоповага і патріотизм, гуманність і добропорядність, компетентність і волелюбність, який високо цінує ідеали демократії, свободи, справедливості, який зростає здоровою людиною, який сміливо крокує у майбутнє.

Духовна складова здоров’я є своєрідною вершиною, у якій зібрано всі найкращі якості людини. Протягом усього життя кожна людина розвивається через розуміння сутності навколишнього світу, місця людини у природі та суспільстві, її життєвих цінностей, відповідальності за здоров’я і життя своє та інших людей.

 Здоров’я - це сила!

Здоров’я – це клас!

Хай буде здоров’я

У вас і у нас.

 Будьте здоровими,

Будьте щасливими,

Будьте розумними,

Будьте красивими!

***Методичні рекомендації по духовній складовій здоров’я*:**

* ознайомлювати учнів із духовною культурною спадщиною в історичному аспекті;
* сприяти формуванню світогляду учня як цілісної особистості;
* спрямувати вихованців на пошук адекватного сучасному рівню розвитку суспільства розуміння смислів життя;
* розвивати духовно-моральне мислення дітей;
* створювати сприятливі умови для набуття знань про духовні засади етики як світоглядного, культурологічного, історичного феномена буття;
* формувати орієнтацію на вічні духовно-моральні цінності культури;
* виховувати високі громадські якості – любов до Вітчизни, повагу до роду, родини, пошанування національних сімейних традицій, вибудованих тисячолітньою культурою;
* сприяти ви добудові особистісної конструктивної життєвої програми добротворення на історично традиційних для України засадах християнського світогляду;
* додержуватись азбуки моральної культури ( за В.О. Сухомлинським), а саме:
	+ Ти живеш серед людей. Не забувай, що кожний твій вчинок, кожне твоє бажання позначається на людях, що тебе оточують. Знай, що є межа між тим, чого ти бажаєш, і тим, що тобі можна. Перевіряй свої вчинки, запитуючи сам себе: чи не робиш ти зла, незручності людям? Роби все так, щоб людям, що оточують тебе, було добре.
	+ Ти користуєшся благами, створеними іншими людьми. Люди дають тобі щастя дитинства. Плати за це добро.
	+ Усі блага і радощі життя створюються працею. Без праці не можна чесно жити. Назавжди запам’ятай цю заповідь. Нероба, дармоїд – це трутень, що пожирає мед працьовитих бджіл. Навчання – твоя перша праця. Йдучи до школи, ти йдеш на роботу.
	+ Будь добрим і чуйним до людей. Допомагай товаришу в біді. Не завдавай людям прикрості. Поважай матір й батька – вони дали тобі життя, вони виховують тебе, хочуть, щоб ти став чесним громадянином, людиною з добрим серцем і чистою душею.
	+ Не будь байдужим до зла. Борись проти зла, обману, несправедливості. Будь непримиренним до тих, хто прагне жити за рахунок інших людей, завдає лиха іншим людям, обкрадає суспільство.

**ІV. Психічна складова здоров'я**

 ***Збереження психічного здоров'я***

***є головним напрямком в роботі здоров'язбереження учнів***

***і педагогічних працівників***

Узагальнена модель психологічного здоров'я включає в себе аксіологічний, інструментально-технологічний, потребністно-мотиваційний, розвиваючий та соціально-культурний компоненти.

Аксіологічний компонент змістовно представлений цінностями «Я» самої людини та «Я» інших людей. Він передбачає усвідомлення людиною цінності, унікальності себе, оточуючих, ідентифікацію як з живими, так і з неживими об'єктами, єдність з усією повнотою світу. З цього випливає наявність позитивного образу «Я», абсолютне прийняття людиною самого себе при досить повному знанні себе, а також і прийняття інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей. Безумовною передумовою цього є особистісна цілісність, а також уміння прийняти своє «темний початок» і вступити з ним у діалог. Крім того, необхідною якістю є вміння розгледіти в кожному з оточуючих «світлий початок», навіть якщо воно не відразу помітно, по можливості взаємодіяти саме з цим «світлим початком» і дати право на існування «темному початку» в іншому так само, як у собі.

Інструментальний компонент передбачає володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на самому собі, внутрішній світ і своєму місці у взаєминах з іншими. Цьому відповідає вміння людини розуміти й описувати свої емоційні стани і стани інших людей, можливість вільного і відкритого прояву почуттів без заподіяння шкоди іншим, усвідомлення причин та наслідків як своєї поведінки, так і поведінки оточуючих, вміння знайти ресурси для дії у важких ситуаціях, вирішення проблем, вміння бачити їх навчальний вплив.

Потребністно-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку та особистісному зростанні. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, який виступає двигуном його розвитку. Він повністю приймає відповідальність за своє життя і стає «автором власної біографії».

Розвиваючий компонент передбачає наявність динаміки в розумовому, особистісному, соціальному і фізичному розвитку, яка вписується в межі норми, властивої даними історичним і культурним умовам, і не створює передумов для виникнення психосоматичних захворювань.

Соціально-культурний компонент визначає можливість людини успішно функціонувати в оточуючих його соціально-культурних умовах, прилучення людини до національно-духовних цінностей, які, у свою чергу, є частиною загальнолюдських знань. Це означає, що у людини присутні вміння розуміти людей різних культур і взаємодіяти з ними.

**Головні критерії**

В якості головних критеріїв психологічного здоров'я можна виділити наступне.

- Позитивне самовідчуття (позитивний основний емоційний фон настрою), позитивне сприйняття навколишнього світу.

- Високий рівень розвитку рефлексії.

- Наявність прагнення покращувати якість основних видів діяльності .

- Успішне проходження вікових криз .

- Адаптованість до соціуму (якщо це дитина - то до сім'ї і школі), вміння виконувати основні соціальні та сімейні ролі.

Зрозуміло, що представлений образ психологічно здорової людини слід розглядати як ідеальний, як еталон. У більшості своїй діти мають ті чи інші відхилення від нього, і це нормально. Але нерідко зустрічаються суттєві порушення психологічного здоров'я. Зупинимося коротко на найбільш ймовірні порушення .

**Типологія порушень психологічного здоров'я**

В якості підстав для виділення типів порушень психологічного здоров'я ми будемо використовувати час його появи в онтогенезі і переважний стиль реагування дитини на внутрішній конфлікт: активний чи пасивний .

Стиль активний. Час появи і основний зміст внутрішнього конфлікту. Стиль пасивний. Захисна агресивність. Дитинство. Відчуття небезпеки, прагнення до безпеки. Страх знищення (смерть). Деструктивна агресивність. Ранній вік.

Почуття несвободи, залежності - прагнення до самостійності. Соціальні страхи (не відповідали нормам, зразкам поведінки) демонстративна агресивність. Дошкільний вік.

Почуття самотності, прагнення до близькості, причепності. Страх самовираження компенсаторна агресивність. Молодший шкільний вік.

Почуття неумілості, неповноцінності - прагнення до відчуття власної значущості, цінності. Страх бути дорослим. Заперечлива агресивність Підлітковий вік. Почуття тривоги від дисоціації, розмитості «Я» - прагнення відчути цілісність «Я». Страх самовизначення (страх прийняття самостійних рішень).

Сучасна інтенсифікація навчального процесу, використання інтерактивних форм у навчанні, ранній початок освіти призводять до того, що дитина не може адаптуватися до нових умов, страждає психічне здоров'я школяра. Зростає кількість учнів з хронічними захворюваннями. Таке негативне явище, потребує уваги з боку шкільних психологів, вчителів та батьків учнів.

Нормою в психічному здоров'ї школяра є відповідність розвитку статті і віку. Школяр повинен розвиватися гармонійно, без шкоди для інших здібностей.

Найважливішим показником психіки є розумова працездатність. Так само, психічне здоров'я школяра можна розпізнати по позитивному емоційному стану дитини та емоційних реакціях на різні дії.

Стан психічного здоров'я школяра може відхилятися в силу різних причин протягом усього навчального року: початок і закінчення року, збільшення навчального навантаження, зміна шкільного колективу, вороже ставлення до вчителя та інше. Шкільні неврози збільшуються від початкових класів до старших, причому у хлопчиків менше, ніж у дівчаток. Як зберегти психічне здоров'я школярів?

Вчителям і батькам слід формувати у дитини хорошу самооцінку, здатність протистояти труднощам, вчити впевненості в собі. Від вчителів потрібно встановлення доброзичливого контакту з учнями, що допоможе зберегти психічне здоров'я дитини. Батькам необхідно всіляко підтримувати школяра, довіряти його думці, поважати його, не порівнювати з іншими, не лаяти.

Вчителям і батькам слід знати і розуміти особливості дитячої психіки, не панікувати, а вчасно усувати проблеми. Школа - це один з важких життєвих шляхів дитини і допомагати пройти його без емоційних перевантажень - завдання для всіх дорослих.

Якість майбутнього життя дитини залежить від психологічного здоров'я в школі. Тому, щоб максимально його зберегти, необхідно створювати такі умови, за яких школяр буде відчувати задоволеність власним життям і комфортно почувати себе в шкільному середовищі.

Психічне здоров'я визначає те, як ми думаємо, відчуваємо, діємо і живемо серед інших людей і характеризує здібності людини:

1.Жити повним, насиченим життям.

2.Нести відповідальність за своє здоров'я, щастя і прекрасне самопочуття.

3.Адекватно реагувати і пристосовуватися до впливів навколишнього середовища.

4.Володіти здатністю контролювати свої почуття та емоції.

Однак, залишатися здоровим не завжди легко. Існують фактори, які руйнують психічне здоров'я людини:

1.Шкідливий вплив навколишнього середовища.

2.Фізичні хвороби.

3.Генетично запрограмовані моделі поведінки.

4.Різні залежності та звикання.

5.Шкідливі звички, такі як, алкоголь, паління, наркотики.

Всі ці фактори здатні в тій чи іншій формі впливати на людей, викликаючи важкі хвороби. Щоб не допустити цього існують прості поради збереження здоров'я:

• Завантаження та підтримка близьких, рідних, друзів.

• Досягнення внутрішньої гармонії та рівноваги, за рахунок розслаблень.

• Ведення здорового способу життя.

Не варто недооцінювати вплив психологічного здоров'я. Адже, фізичне і психічне здоров'я є складовими частинами здоров'я людини. Одне без іншого не можливо.

**Як зберегти психічне здоров'я школяра?**

Психіка дитини характеризується підвищеною ранимою і легкою виснажуваністю. Впливу навколишнього світу може виявитись для нього дуже сильним і бути причиною стресу, зниження здатності контролювати свою поведінку, значного зниження самооцінки, нервових реакцій і навіть нервових розладів.

Експерти ВООЗ на основі проведеного в різних країнах дослідження прийшли до висновку, що порушення психічного здоров'я найчастіше відзначаються у дітей, які знаходяться в дисгармонійних відносинах з батьками та педагогами. Негативний вплив однієї людини на іншу називають антропогенними. Це призводить у дітей до відчуття безперспективності, нереалізованості, спустошеності, до психічних травм, побутовому екстремізму, сектантства.

Отже, які впливи порушують психічне здоров'я дітей?

1.Стресогенна тактика педагогічних впливів - це систематичне використання окриків або так званих «психологічних ляпасів», а також обмеження часу в процесі діяльності. Дитина відчуває стрес через постійну гонку невдач, незадоволеності дорослих. Школярі, очікуючи чергових докорів і навіть принижень, знаходяться в постійному психологічному напруженні.

2.Перевантаження - інтенсифікація навчальної діяльності - один з чинників зростання нервово-психологічних порушень. Велике навчальне навантаження гальмує реалізацію вікових біологічних потреб організму підлітка у сні, рухової активності, перебування на повітрі.

3.Ситуація в сім'ях. Сім'я зазнала серйозних змін. Тому модель поведінки дитини найчастіше обирається за зразком батьків. Сьогодні помітно втрачається подвижницьке ставлення батьків до своїх дітей. Часто в сім'ях панують жорстокість, грубість, якийсь невидимий агресивний стиль взаємин з власною дитиною. Відомий дитячий хірург, академік Я. Долецький навіть ввів новий термін - синдром небезпечного поводження з дітьми. Йдеться про фізичні і психічні травми, що заподіюються в сім'ях близькими. Сьогодні до 50 тис. хлопців самовільно йдуть із сім'ї, множиться число юних бомжів і ізгоїв.

4.Некомпетентність батьків і педагогів у питаннях фізіологічного розвитку дитини. Наприклад, непередбачувані вчинки підлітків, виявляється, пов'язані з незрілістю мозку. Лобові частки, що відповідають за прийняття осмислених рішень, у підлітків функціонують не так як у дорослих. Вчителі, батьки повинні проявляти терпіння і поблажливість до необдуманих вчинків своїх підопічних, в надії, що через якийсь час їх мозок запрацює на повну силу. Діти «емоційно мудрих» батьків легше справляються зі стресовими ситуаціями, більш успішні в навчанні, у них мало проблем з однолітками.

5.Залежності. Безпосередньо пов'язано з проблемою психічного здоров'я школярів. Це страшна біда, в мережу якої потрапляють багато підлітків. Найчастіше - це відхід від реальності, яка чимось не влаштовує дитину, форма неусвідомленого протесту. За великим рахунком, психічне здоров'я залежить від стану нашого тіла, психіки і соціального оточення. Шановні батьки, для підтримки гармонійного розвитку Вашої дитини ми пропонуємо Вам рекомендації «Як зберегти психічне здоров'я дитини»:

• Завжди знаходьте час поговорити з дитиною. Цікавтесь його проблемами, обговорюйте їх, давайте поради.

• Не тисніть на дитину, визнайте його право самостійно приймати рішення, поважайте його вибір.

• Навчіться ставитися до дитини як рівноправного партнера, який поки просто володіє меншим життєвим досвідом.

• Не принижуйте дитину криком, виключіть з практики сімейного виховання «психологічні ляпаси».

• Не вимагайте від дитини неможливого у навчанні, поєднуйте розумну вимогливість з похвалою. Радійте разом з дитиною навіть маленьким успіхам.

• Усвідомте, що дорослий підліток не завжди адекватний у своїх вчинках в силу фізіологічних особливостей. Вмійте прощати, «лікуйте» добром.

• Не порівнюйте дитину з іншими, більш успішними дітьми, цим ви знижуєте самооцінку. Порівняйте його з ним же самим, але менш успішним.

• Слідкуйте за виразом свого обличчя, коли звертаєтеся до дитини. Похмуро зведені брови, гнівно блискучі очі, спотворене обличчя - «психологічний ляпас» дитині.

• Щоб виробити почуття відповідальності, необхідно, щоб у дитини були справи, за які відповідає тільки він (домашні доручення, уроки і т. д.).

• У разі невдачі дитини вселяйте в нього впевненість у тому, що все повинно вийти.

• Демонструйте дитині позитивне ставлення і впевненість у можливості подолання життєвих складнощів.

• Висловлюйте любов до дитини. Говоріть йому, як Ви раді, що у Вас саме такий син або дочка.

**V. Поради для педагогів**

Людське життя є найвищою суспільною цінністю, а здоров'я кожного індивідууму є складовою суспільного багатства. Тому збереження, формування та зміцнення здоров'я людини – це обов'язок кожної матері, батька, педагога перед дитиною, родиною і перед суспільством. У сучасних умовах набуває вагомості питання формування основ культури здоров'я молодого покоління. Лише навчивши дітей турбуватися про здоров'я, власними силами його зміцнювати та підтримувати високу працездатність організму, дотримуватись безпечних умов життєдіяльності, можна поліпшити критичний стан здоров'я нації. Мінімум десять років будь-яких упущень у процесі формування відповідальності за власне здоров'я у дітей та молоді чи пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я може обернутися для нас втратою цілого покоління людей, які є неуками в оздоровчому напрямку. Якщо людина стане носієм ідеї здоров'я, як основного життєвого пріоритету, то і саме життя буде плідним, здоровим та довготривалим.

У світі розуміння нової парадигми освіти задача сучасного педагога не тільки надати знання дитині про здоров'я та негативний вплив пагубних звичок, не тільки привити навички здорового способу життя, а й сформувати компетентнесне ставлення особистості до свого здоров'я, до оточуючих, до життя взагалі. І прикладом може бути вчитель. Педагогічна діяльність характеризується великою розумовою й емоційною напругою при слабкій м'язовій активності.

Специфіка інтелектуальної праці полягає у тому, що навіть після закінчення роботи думки про неї не залишають людину, і робоча домінанта зберігається в ЦНС досить довго. Ця обставина для педагогів підсилюється тим, що і поза навчальним розкладом їхня професійна діяльність пов'язана зі значними витратами часу на роботу з новою інформацією зі спеціальності і на підготовку до занять. Тому у представників розумової праці досить часто розвиваються неврози, що само по собі є безпосереднім чинником виникнення багатьох патологічних реакцій.

Ступінь впливу розумової праці на працівника визначається багатьма факторами, сумарна дія яких в остаточному підсумку визначається ефективністю адаптації його організму до самої роботи, тобто рівнем працездатності.

**Рівень працездатності залежить від:**

* індивідуальних особливостей працівника: гено- і

фенотипічних статевих, вікових, тобто тих, котрі від нього самого не залежать, але повинні обов'язково враховуватися в його професійній діяльності;

* способу життя людини, що визначає стан її здоров'я;
* фізичного розвитку і фізичної підготовленості педагога;
* рівня розвитку навичок професійної діяльності;
* організації і фізичних характеристик умов трудової діяльності:

висвітлення, температури і вологості повітря, шуму й ін.;

* психосоціальних факторів: настрою, самопочуття, мотивації.

Порушення співвідношення робота**/**відпочинок за рахунок неповноцінності другого компонента означає, що повторна робота буде починатися на тлі неповного відновлення працездатності. Таким чином поступово розвивається стан перевтоми, тривале і стійке зниження працездатності з прогресуючими змінами в різних сторонах життєдіяльності людини.

Існує велике різноманіття методів і засобів забезпечення високого рівня працездатності і здоров'я педагога. Вони стосуються як безпосередньо періоду роботи, так і організації діяльності в післяробочий час.

Особливе значення в життєдіяльності людини розумової праці має рухова активність, тому що розумова діяльність у своїй основі містить стрес, кінцевою ланкою якого повинен бути рух.

Ефективним засобом відновлення працездатності є активний відпочинок, що передбачає переключення на інші види діяльності і потребує активності тих систем, які не брали участь у формуванні стомлення.

Раціональна організація життєдіяльності у своїй основі має чітке планування, побудоване на передумові оптимального використання часу відповідно до життєвих установок, індивідуальних особливостей, специфіки і режиму професійної діяльності, сімейного статусу і за умов її здоров'язберігаючої спрямованості.

**Планування режиму життєдіяльності педагога повинне вирішувати наступні задачі** (з урахуванням регламенту професійної діяльності – графіка роботи, навчального розкладу й ін..):

* Раціональний розподіл часу для виконання в повному обсязі

своїх соціально-побутових функцій і задоволення індивідуальних та суспільних потреб.

* Забезпечення і підтримка високого рівня розумової

працездатності з урахуванням індивідуального характеру її змін протягом дня.

* Забезпечення зміни видів діяльності, що сприяє

попередженню передчасного стомлення й ефективному відновленню працездатності.

* Створення умов для цілеспрямованих занять своїм здоров'ям.
* З рахуванням нерівномірності навантаження, певної

періодичності деяких видів діяльності, занять і дозвілля доцільно розробляти режим життєдіяльності педагога на весь тиждень.

Розробка будь-якої оздоровчої програми набуває сенсу тільки в тому випадку, коли людина приймає тверде рішення про те, що здоров'я – головний пріоритет в ієрархії його життєвих цінностей.

**А у реалізації програми здорового способу життя, в організації переходу до нього, можна вибрати різні варіанти:**

1. *Для тих, хто любить дотримувати чіткого розпорядку дня, - тверда послідовність дій.* Всі дії, спрямовані на забезпечення здоров'я, - фізичні вправи, гігієнічні процедури, час прийому їжі, відпочинок і т.д. – жорстко вписуються в режим дня з точною вказівкою часу.

2. *Для тих, хто ставить перед собою конкретні цілі і досягає їх – чіткий розподіл на етапи.* У цьому випадку з'являється технологія впровадження програми в життя: з чого і коли почати, як організувати харчування, рух і т.д. Поетапне впровадження програми дозволяє уточнити мету і задачі кожного етапу, його тривалість відповідно до стану свого здоров'я, форми контролю,, кінцевого результату тощо. Виконання поставлених на даному етапі задач дозволяє перейти до наступного етапу. Таким чином, цей варіант не ставить жорстких умов на кожен даний період часу, однак дозволяє цілеспрямовано просуватися до переходу до здорового способу життя.

3. *Для тих, хто звик до комфорту і ліні – м'яке наближення до бажаного.* Цей варіант не змушує чітко планувати розпорядок дня або етапи, але людина, що прийняла його, вважає, що будь-який оздоровчий захід уже краще, ніж нічого (зробити хоча б іноді, хоч один раз на тиждень). Таким чином, передумовою такого підходу є теза: важливо почати. Такий варіант особливо пасує людині, що не може різко змінити свій життєвий устрій і відмовитися від комфортних звичок.

4. *Для самих інертних – максимальне втілення програми в звичний розпорядок дня.* Особливо вона підходить для осіб середнього віку, що, з одного боку, уже втяглися в звичні умови життєдіяльності і їм важко від них відмовитися, а з іншого боку – вони обтяжені соціальними, побутовими, особистісними, професійними проблемами і відчувають постійний дефіцит часу. У такому випадку елементи здорового способу життя вони можуть включати в звичний режим (наприклад, частину шляху до роботи пройти пішки; перейти на раціональний спосіб харчування; ранком облитися холодною водою тощо).

Важливе значення має планування вихідного дня. Найбільш раціонально присвятити його активному відпочинкові, що у значній мірі повинний не тільки зняти розумову домінанту, але і компенсувати несприятливі наслідки впливу розумової діяльності на здоров'я: гіподинамії, нервово-психічної напруги, жорстокого режиму діяльності тощо.

Вивчення проблеми збереження і укріплення здоров'я педагогів стало свідченням її актуальності і *необхідності розробки кожним* ***власної програми життєдіяльності***, яка може передбачати:

* створення навколо себе середовища, позитивно впливаючого на

емоційний стан (оформлення робочого місця і місця для відпочинку, оточення себе красою, радісними дрібницями побуту, інтер'єру тощо);

* заходи позбавлення від надмірного напруження в

повсякденному житті (раціональний режим зміни роботи та відпочинку, знаходження інтересу в роботі та повсякденному житті, вміння планувати своє життя (рік, місяць, тиждень, день), вміння досягати поставленої мети тощо);

* визначення своїх страхів (страх самітності, смерті, втрати

близьких, згасання кохання, невдач в педагогічній діяльності, «важких» учнів тощо; вивчення наукової літератури за даною проблемою, складання програми тренінгу для зменшення страху);

* формування позитивного ставлення до негативних життєвих

подій як до випробування, як до можливості укріпити свою волю, мужність, оптимістичність та придбати життєвий досвід;

* засвоєння спеціальних заходів знімання емоційного напруження

та регулярне їх використання (розслаблююча, медитативна музика, масаж, читання хороших книжок (бібліотерапія), прогулянки на природі, тихій спів задушевних пісень, танці, фізичні вправи, сміхотерапія, ритмічний режим харчування та споживання спеціальних продуктів);

* спілкування з людьми добрими, життєрадісними,

оптимістичними, вміння спілкуватися з непорядними, злими людьми тощо;

* вироблення тактики розв'язання конфліктних ситуацій

(компроміс, вміння розглянути ситуації «з іншого боку», конструктивний діалог, не доведення ситуації до конфлікту, якщо заздалегідь відомо, що з даним співбесідником сперечатися немає сенсу);

* розробка системи заходів для подолання тимчасового гніву,

дратівливості, потрясіння (певні фізичні вправи, рахування, проговорення певних слів (афірмації, аутотренінг), прослуховування спеціальних музичних композицій тощо);

* розвиток уміння планувати свою діяльність, раціонально

використовувати час для роботи і відпочинку.

Таким чином, вирішення проблеми усвідомленого ставлення

педагогів до свого здоров'я і створення ними особистої програми життєтворчості сприятиме вирішенню проблеми пошуку шляхів удосконалення процесу, зміцнення та формування здоров'я підростаючого покоління.

***Щодо синдрому емоційного вигорання.***

Доведено, що синдром емоційного вигорання більш діагностується у педагогів, які займають опікунську позицію по відношенню до людей. Але є інша позиція – «менеджери», які організують діяльність енергійних, самостійних та ініціативних людей, навіть маючих свої вікові особливості, як учні. Ця позиція не викликає прояву цього синдрому. У таблиці представлена різниця між позиціями «учитель-опікун» і «учитель-менеджер».

Позиції «вчитель-опікун» і «вчитель-менеджер»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учитель | Позиція, при якій виникають прояви синдрому емоційного вигорання | Позиція, коли синдром емоційного вигорання не проявляється |
| Опікуни | Менеджер |
| Орієнтовані | На використання особистісного впливу | На використання влади та закону |
| Позиція по відношенню до дітей | «Головне любити дитину і робити її такою, якою я хочу її бачити» | «Головне-поважати дитину і орієнтуватися на її потреби розвитку» |
| Стратегічний підхід при впливі | «Роби, як я сказав» | «Ти знаєш про правила та наслідки, роби свій вибір» |
| Вибір заходу впливу на дітей | Керується власною думкою | Керується уставом школи |
| Вибір способу надання учбового матеріалу | Орієнтований взагалі на учбову програму та підручники | Орієнтований на інтереси учнів |
| Підхід до поурочного оцінювання | Зрівнює дітей друг з другом чи з встановленим стандартом | Зрівнює успіхи дітей з їх вже минулими успіхами |
| Спосіб підсумкового оцінювання | Оцінка, заснована на особистісному погляді, використання оцінки для контролю та поведінки | Тест, узгоджений з чітким учбовим планом, думка вчителя не впливає на результат |

**Для попередження професійної педагогічної кризи**

**педагоги можуть застосовувати** **наступні поради:**

1. *Емоційне спілкування.* Учитель аналізує свої відчуття і ділиться

ними з іншими, вірогідність «вигорання» значно знижується або цей процес не так явно виражений. Тому рекомендується, щоб педагоги в складних робочих ситуаціях обмінювалися думками з колегами і шукали у них професійної підтримки. Якщо працівник ділиться своїми негативними емоціями з колегами, ті можуть знайти для нього розумне вирішення проблеми, яка виникла.

 2. *Використання «тайм-аутів».* Для забезпечення психічного і фізичного благополуччя дуже важливі «тайм-аути», тобто відпочинок від роботи і інших навантажень. Іноді необхідно «втекти» від життєвих проблем і розважитися, потрібно знайти заняття, яке було позитивним і приємним.

 3. *Оволодіння уміннями і навиками саморегуляції.* Позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, ведучого до «вигорання».

 4. *Професійний розвиток і самовдосконалення.* Одним із способів оберігання від синдрому емоційного згорання є обмін професійною інформацією. Для цього існують різні курси підвищення кваліфікації, всілякі професійні, неформальні об'єднання, конференції, де зустрічаються люди з різним досвідом роботи, де можна поговорити, у тому числі і на відверті теми.

 5. *Уникнення непотрібної конкуренції.* У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але дуже вже велике прагнення до перемоги на роботі створює напругу і тривогу, робить людину надмірно агресивною, що сприяє, виникненню синдрому емоційного згорання.

 6. *Визначення короткострокових і довгострокових цілей.* Це не тільки забезпечує зворотний зв'язок, що свідчить про те, що людина знаходиться на правильному шляху, але і підвищує довгострокову мотивацію. Досягнення короткострокових цілей – успіх, який підвищує ступінь самовиховання.

 7. *Підтримка хорошої спортивної форми*. Між тілом і розумом існує тісний взаємозв'язок. Неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення або надмірне підвищення маси тіла посилюють прояв синдрому емоційного згорання.

 8. *Аналіз власного фізичного і психічного стану.* Це допоможе своєчасно відмітити перші симптоми втоми.

 9. *Визначення, що робота – це не порятунок, а лише професійна діяльність.*

 «Працю вчителя, - як слушно підкреслював В.О.Сухомлинський, - ні з чим не можна ні порівняти, ні співставити. Ткач уже через годину бачить плоди своєї роботи. Сталевар через кілька годин радіє з вогненного потоку металу. Хлібороб, сіяч через кілька місяців милується колосками і жменею зерна, яке вирощене в полі… А вчителеві треба працювати роки, щоб побачити предмет свого творіння, буває, минають десятиріччя і ледве-ледве починає позначатися те, що ти замислив. Нікого так часто не відвідує почуття незадоволення, як учителя, ні в якій справі помилки і невдачі не ведуть до таких наслідків, як у вчительській. Учитель зобов'язаний – перед суспільством, перед твоїми батьками – працювати тільки правильно, тільки добре, кожна крихта твоєї людської краси – це його безсонні ночі, сивина, неповоротні хвилини його особистого щастя – так, вчителеві часто буває ніколи подумати про себе,бо він змушений думати про інших, і це для нього не самопожертва, не покірливе підкорення долі, а справжнє щастя особистого життя».

**Успіхів вам, вельмишановні колеги!**

**Досягнення омріяної цілі при здоров'ї!**

**VІ. Глосарій**

**Ароматерапі́я** — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я

**Арт-технологія** – це навчання інтелектуальній діяльності засобами образотворчості.

**Виховання культури здоров’я –** виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини.

**Гелотологія обо сміхотерапія** (греч. "*сміх*" и *"навчання*") —це вид психотерапії, що використовує регулярний перегляд комедій, смішних телевізійних передач, спогади гумористичних епізодів з життя.

**Дихальна** **гімнастика** – це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно її розподіляти і використовувати для контролю над організмом

**Духовне здоров’я** – це здоров’я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

**Здоров’я** – це стан життя і діяльність людини за умови відсутності хвороб, фізичних дефектів, психологічне, соціальне і духовне благополуччя.

**Здоров’язберігаючі** **технології** – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

**Звукова гімнастика** - це вимова певним чином різних звуків та їх комбінацій.

**Ігрова терапія** – це метод роботи, який використовує терапевтичний ефект вільної гри дитини.

**Інтелектуальне здоров'я** - це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії.

**Кольорова терапія -** за допомогою мови кольору людина може стати мудріше, позбавитися від недуг і зміцнити своє здоров'я.

**Оздоровчі** **технології**– це технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров’я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

**Пальчикова** **гімнастика** – це інсценування віршів або історій за допомогою пальців. Пальчикові ігри – це вправи пальчикової гімнастики.

**Психічне здоров’я -** утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

**Психогімнастика** - це курс спеціальних занять (етюдів, вправ, ігор), спрямованих на розвиток і корекцію різних аспектів психіки дитини, її пізнавальної та емоційно-особистісної сфери.

**Релаксація** (лат. relaxatio —послаблення, розслаблення) — глибоке розслаблення м’язів, яке супроводжується усуненням психічного напруження.

**Соціальне здоров’я** - це соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв’язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров’я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

**Технологія**- це алгоритм за допомогою якого отримується запланований результат.

**Технології навчання здоров’ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

**Точковий масаж** - найбільш спеціалізована форма масажу, при правильному використанні можна досягти найбільшого лікувального ефекту.

**Фізичне здоров’я** - складає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове

харчування, генетичне і репродуктивне здоров’я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

**Фітотерапія -** з грецької мови перекладається, як phyton - рослина і therapeia - терапія, що означає лікування захворювань з використанням в якості лікарських засобів різних видів рослин.

**VІІ. Адреси та телефони для спілкування.**

 Наша адреса:

вул. Шахтарська, 22

Школа № 2

м. Кіровське

Донецької області

86300

Телефони для спілкування:

0625061483 – приймальня директора; 0625061472 – заступники директора з НР

e-mail: kirovskoesosh2@rambler.ru

Наш сайт: kirovskoesosh2.klasna.com