

УДК 37.016  
ББК 74.266.8  
Б90

Серія «Виховна робота»  
Заснована 2009 року

Будьмо здорові! (сценарії виховних заходів здоров'язбережувального спрямування). — Х. : Вид. група «Основа», 2015. — 128 с. — (Серія «Виховна робота»).

ISBN 978-617-00-2282-0.

Збірка містить сценарії виховних заходів, присвячені формуванню навичок здорового способу життя. У першому розділі висвітлено питання створення здоров'язбережувального середовища в сім'ї та школі. У другому розділі представлено сценарії виступу шкільних агітбригад з пропагування здорового способу життя й профілактики шкідливих звичок. Третій розділ містить сценарії класних години — бесіди, усні журнали тощо. У четвертому розділі подано сценарії позакласних виховних заходів — конкурсні програми, ігри, свята, прес-конференції.

Для класних керівників, вихователів, учителів, керівників загальноосвітніх навчальних закладів.

УДК 37.016  
ББК 74.266.8

© Рожкова С. Б., Політико С. В.,  
Бойко Г. П., Кірюхіна І. А.,  
Михайлик Т. В., Редька Л. П.,  
Ніколенко Л. П., Косенко О. М.,  
Черних Н. М., Сиц Н. В.,  
Боднаровська Н. А., Перфілова Н. С.,  
Гречишкіна Т. А., Дерій В. Л.,  
Ясінська Н. В., Гиренко Т. Л.,  
Фролова В. П., Лизак Т. Г.,  
Шуліка К. С., Хмуренко Л. І. , 2015  
© ТОВ «Видавнична група «Основа»», 2015

ISBN 978-617-00-2282-0

# ЗМІСТ

## РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

<i>Рожкова С. Б.</i> Сім'я і здоров'я . . . . .	5
<i>Політико С. В.</i> Гігієна праці в школі . . . . .	7

## РОЗДІЛ 2. АГІТБРИГАДА

<i>Бойко Г. П.</i> Молодь обирає здоров'я! . . . . .	13
<i>Кірюхіна І. А.</i> Ми обираємо життя . . . . .	19
<i>Михайлик Т. В.</i> Крок до здоров'я . . . . .	25
<i>Редька Л. П.</i> Агітбригада «Імпульс» . . . . .	29

## РОЗДІЛ 3. КЛАСНІ ГОДИНИ

<i>Ніколенко Л. П.</i> Бережи зуби змолоду (бесіда, 5 кл.) . . . . .	33
<i>Косенко О. М.</i> Куріння чи здоров'я — твій вибір (усний журнал, 5–6 кл.) . . . . .	37
<i>Черних Н. М.</i> Куріння — шкідлива звичка (виховна година, 6–7 кл.) . . . . .	43
<i>Сиц Н. В.</i> Шкідливим звичкам — ні! (виховна година, 6–8 кл.) . . . . .	49
<i>Боднарівська Н. А.</i> Здоров'я дитини — щастя кожної родини (класна година, 7 кл.) . . . . .	53
<i>Перфілова Н. С.</i> Енергетичні напої — «надають крила» чи вбивають?.. (проект, 7–9 кл.) . . . . .	65
<i>Гречишкіна Т. А.</i> Моє здоров'я — у моїх руках (година спілкування, 9 кл.) . . . . .	75
<i>Дерій В. Л.</i> За здоровий спосіб життя (усний журнал, 9–11 кл.) . . . . .	85
<i>Ясінська Н. В.</i> Кліщі — загроза здоров'ю туриста (виховна година, 9–11 кл.) . . . . .	91

## РОЗДІЛ 4. ПОЗАКЛАСНІ ЗАХОДИ

<i>Гиренко Т. Л.</i> У здоровому тілі — здоровий дух (конкурсна програма, 1–6 кл.) . . . . .	97
<i>Фролова В. П.</i> Фестиваль краси і здоров'я (сценарій спортивного свята, 1–11 кл.) . . . . .	103
<i>Лизак Т. Г.</i> Абетка здоров'я (до Всесвітнього дня здоров'я, 5–7 кл.) . . . . .	107
<i>Шуліка К. С.</i> Фруктово-овочевий скарб (свято врожаю, 5–9 кл.) . . . . .	115
<i>Хмуренко Л. І.</i> Хто з нас хазяїн, а хто слуга: електронні пристрої чи я? (позакласний захід, 7–8 кл.) . . . . .	123

## РІЧНИЙ КАЛЕНДАР ЗДОРОВ'Я

- 4 лютого — Всесвітній день боротьби із раковими захворюваннями.
- 9 лютого — Міжнародний день стоматолога.
- 11 лютого — Всесвітній день хворого.
- 15 лютого — Міжнародний день дітей, хворих на рак.
- 28 лютого — Міжнародний день рідких захворювань.
- 3 березня — Міжнародний день охорони здоров'я вуха та слуху.
- 6 березня — Міжнародний день зубного лікаря.
- 21 березня — Міжнародний день людини із синдромом Дауна.
- 24 березня — Всесвітній день боротьби із туберкульозом.
- 26 березня — Фіолетовий день (день хворих на епілепсію).
- 2 квітня — Всесвітній день розповсюдження інформації про проблему аутизму.
- 7 квітня — Всесвітній день здоров'я.
- 17 квітня — Всесвітній день гемофілії.
- 24 квітня — Всесвітній тиждень імунізації.
- 25 квітня — Міжнародний день ДНК. Всесвітній день боротьби проти малярії.
- 27 квітня — Міжнародний день ветеринарного лікаря.
- 5 травня — Міжнародний день акушерки.
- 12 травня — Міжнародний день медичної сестри.
- 25 травня — Всесвітній день щитовидної залози.
- 31 травня — Всесвітній день без тютюну.
- 14 червня — Всесвітній день донора крові.
- 3-я неділя червня — День медичного працівника.
- 28 липня — Всесвітній день боротьби з гепатитом.
- 1 серпня — Всесвітній тиждень грудного вигодовування.
- 10 серпня — День працівника ветеринарної медицини в Україні.
- 13 вересня — Всесвітній день надання першої медичної допомоги.
- 20 вересня — День фармацевтичного працівника України.
- 28 вересня — Всесвітній день боротьби проти сказу.
- 29 вересня — Всесвітній день серця.
- 9 жовтня — Всесвітній день зору.
- 10 жовтня — Всесвітній день психічного здоров'я.
- 12 жовтня — День працівників санітарно-епідеміологічної служби України.
- 15 жовтня — Всесвітній день миття рук.
- 16 жовтня — Всесвітній день анестезії.
- 20 жовтня — Всеукраїнський день боротьби із захворюванням раком молочної залози.
- 22 жовтня — Міжнародний день заїкуватих людей.
- 29 жовтня — Всесвітній день боротьби з інсультом.
- 12 листопада — Всесвітній день боротьби з пневмонією.
- 14 листопада — Всесвітній день боротьби з діабетом.
- 3-я неділя листопада — Міжнародний день відмови від паління.
- 1 грудня — Міжнародний день боротьби зі СНІДом.

# Розділ 1

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

С. Б. Рожкова, м. Донецьк

### Сім'я і здоров'я

Ідеальна сім'я — оазис любові  
й добра в пустелі життєвого зла.

*І. Шевельов*

Метою нашого суспільства завжди було щастя людини, а однією з важливих складових щастя — здорова, міцна сім'я. Саме в такий сім'ї виростає й виховується повноцінне майбутнє покоління.

Гармонійною сім'єю можна назвати таке сімейне подружжя, у якому родина є відкритою системою та забезпечує широкі можливості для творчого зростання й особистісного розвитку кожного її члена. Така сім'я дає можливість поєднувати теплі емоційні стосунки, впевненість у коханні партнера з чітко визначеними правилами поведінки. У стосунках між ними досягається повне прийняття членів сім'ї одне одним, надання кожному особистісної свободи, а спілкування будується на діалогічній основі.

Гармонійність сімейних взаємин є передумовою психологічного, фізіологічного та духовного здоров'я сім'ї. Здорова сім'я вільна від дезорганізуючої внутрішньосімейної психологічної напруженості й конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнювальний показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, у соціальному середовищі та в професійній сфері діяльності членів сім'ї. Він відображає душевне благополуччя членів сім'ї, що забезпечує адекватну їхнім життєвим умовам регуляцію поведінки у спілкуванні й діяльності.

Сім'я має будуватися на справедливості та повазі один до одного, на суворому відношенні, перш за все до самого себе. Батьки не мають права дозволяти собі того, чого б не хотіли аби дозволяли собі їхні діти. Якщо вони не хочуть, щоби діти палили, вони самі, у першу чергу, мають бути тому взірцем. Якщо вони хочуть, щоб їхні діти були чесними, вони самі не мають кривити душею.

Родина — це найважливіший фактор довголіття здорового життя. У родині дитина отримує основні знання та звички. Дитина, яка живе в здоровому психологічному кліматі, всотує невидимі й неписані закони любові до своїх близьких, повагу до старших, до жінки, турботу про ближнього, співпраці, негативного ставлення до шкідливих звичок. А дорослі в гідній родині знаходять душевний спокій та відпочинок — і не тільки в критичних ситуаціях.

Уживання горілчаних напоїв чоловіком або жінкою, навіть у малих дозах, часто є причиною сварок, які, накопичуючись, можуть призвести

**Будинок —  
це ні квартира,  
ні будівля.  
Його не можна  
знайти,  
виклавши певну  
суму грошей  
на покупку  
або ремонт,  
його не можна  
отримати  
на додаток  
до штампу,  
його не можна  
навіть придбати  
за декілька  
років постійного  
мешкання.  
Будинок —  
це відчуття, світ,  
де вам добре,  
незважаючи  
ні на що.**

**В. Хайлов**

до розлучення. Справа в тому, що вживання алкоголю «розв'язує язика», веде до хизування, збільшує в людині зайву самовпевненість, самомилування, що спричиняє гострі конфлікти і створює підґрунтя для сварок. Ось чому молоді люди, які дорожать родиною й не хочуть спричинити неприємностей оточуючим, мусять категорично й дуже суворо виключити зі свого вжитку горілчані напої не тільки в родині, але й під час зустрічей із друзями або під час будь-яких ювілеїв. Слід для себе вирішити, що дорожче: щасливе родинне життя або веселощі з горілкою. Тому що поєднати ці два стани ніколи не вдається. Слід пам'ятати, що під час вагітності, навіть на ранньому періоді, вживання алкоголю в будь-яких дозах може нанести плодіві важких пошкоджень.

У молодості людина легко долучається до таких вчинків, які, на перший погляд, здаються безневинними, і цікавість штовхає її «спробувати» їх. Так з'являється шкідлива звичка. Назву «шкідлива» вона отримала, тому що нічого, крім шкоди, людині не дає.

Тому головним завданням школи стає формування свідомого й відповідального відношення старшокласників, як майбутніх мам і тат, до свого здоров'я. Через уроки основ безпеки життєдіяльності, основ здоров'я, курси за вибором, факультативи у випускників має бути сформована система світогляду як складової частини загальної культури, духовного світу родини. Саме рівень загальної культури в подальшому житті обумовлюватиме поведінку, стиль життя і, врешті-решт, стан здоров'я людини. Йдеться про необхідність навчити кожного випускника школи науки здоров'я. Але на цьому формування системи здоров'язбережувальних функцій сім'ї в школі не має закінчуватися.

Необхідно організовувати батьківський всеобуч, дні відкритих дверей для батьків у кожній школі. Заняття слід проводити цікаво, відповідно до вікових особливостей батьків і їхніх дітей.

Особливу користь у роботі з батьками приносять практичні заняття: розв'язування ситуаційних завдань, рольові та ділові ігри, тренінги.

Щоб залучити батьків до розв'язання проблем здорового способу життя, необхідно практикувати проведення занять із питань статевого виховання (окремо з дівчатками-старшокласницями та їхніми мамами, юнаками — з їхніми татами).

Отже, здорова сім'я є запорукою прогресивного розвитку сучасного суспільства.

### Література

1. *Говорун Т. В.* Гендерна психологія : Навч. посіб. [Текст] / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. — К. : Вид. центр «Академія», 2004. — 308 с.
2. *Ковалев С. В.* Подготовка старшекласников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры : Кн. для учителя [Текст] / С. В. Ковалев. — М. : Просвещение, 1991. — 143 с. (Психологическая наука — школе).
3. *Кляпець О. Я.* Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : автореф. канд. психол. наук. 19.00.05 / О. Я. Кляпець. — К. : Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2004. — 23 с.
4. *Улов Ф.* Правда и ложь о запрещенных наркотиках [Текст] / Ф. Улов. — СПб., 1991. — 122 с.
5. *Шкіряк-Нижник З. А.* Сексуальна культура сімейних відносин [Текст] / З. А. Шкіряк-Нижник, К. І. Непосатова-Курашкевич. — К. : т-во «Знання», 1990. — 46 с.
6. *Юнда І. Ф.* Сексологічні основи сімейного життя [Текст] / І. Ф. Юнда, Л. І. Юнда. — К. : Здоров'я, 1993. — 208 с.
7. *Юнда І. Ф.* Как стать счастливым в браке [Текст] / И. Ф. Юнда, Л. И. Юнда. — К. : Украинский центр психотерапии, 1991. — 95 с.

## Гігієна праці в школі

На санітарно-гігієнічний аспект уроку впливають не лише безпосередньо фактори уроку, його зміст і методики навчання, але й чимало інших зовнішніх факторів, які певною мірою зумовлюють його якість. До таких належать:

- × гігієна навчальних приміщень, праці вчителя й учнів;
- × фізіологічно-гігієнічні передумови організації процесу навчання;
- × організація та зміст гігієнічного навчання й виховання учнів.

Перераховані компоненти в синтезі їх реалізації на уроці виражають суть його санітарно-гігієнічного аспекту. Кожний із окреслених компонентів може бути об'єктом переважного спостереження на уроці.

### ГІГІЄНА НАВЧАЛЬНИХ ПРИМІЩЕНЬ, ПРАЦІ ВЧИТЕЛЯ Й УЧНІВ

#### Площа

Згідно з нормативами шкільне приміщення повинно мати не більше трьох поверхів і достатню кількість виходів на земельну ділянку — добре озеленений і впорядкований двір. Це забезпечує максимальну можливість учнів перебувати на свіжому повітрі, що має неабияке значення для підтримання оптимального функціонування стану організму та високої працездатності.

За функціональним призначенням у шкільному приміщенні відрізняють основні (класні кімнати, навчальні кабінети, лабораторії, спортивний зал, майстерні для трудового навчання) та допоміжні (приміщення для денного сну шестиліток, спокійних ігор, гардероб, рекреації, бібліотека, медичний кабінет, буфет, їдальня, умивальні й туалетні кімнати тощо) приміщення.

Відповідно до чинних санітарно-гігієнічних норм у класних кімнатах площа на одного учня має бути не менше 1,25 м<sup>2</sup>, а в навчальних кабінетах чи лабораторіях — 1,4–1,65 м<sup>2</sup> (залежно від профілю лабораторії), у майстернях — 3,3 м<sup>2</sup>, довжина класної кімнати — 9 м, ширина — від 5,7 до 6,2 м, висота приміщення — не менше 3 м.

#### Освітлення

Особливої уваги в загальноосвітніх навчальних закладах слід надавати освітленню навчальних приміщень. Оптимальне освітлення, за якого забезпечено високий рівень зорових функцій і загальної працездатності учнів, становить 1000–1200 лк. Освітлення має бути не лише достатнім, але й рівномірним. Найбільш сприятливим є природне освітлення робочих поверхонь у навчальних приміщеннях за лівостороннього розміщення вікон. Освітлення приміщення знижується на 50–70 %, якщо вікна забруднені.

Навчальні приміщення мають бути забезпечені сонцезахисними пристроями — зовнішніми та внутрішніми (жалюзі чи штори). Рівень освітлення слід вимірювати люксометром.

#### Мікроклімат

Оптимальний мікроклімат і якість повітряного середовища в навчальних приміщеннях має сприятливий вплив на зміцнення здоров'я учнів, підвищення їхньої працездатності, ефективності навчання й виховання. Температура повітря восени та взимку в класних кімнатах, навчальних кабінетах, лабораторіях має бути 21, 18, 17°C відповідно для I, II, III,

За санітарно-гігієнічними вимогами зовнішній бік вікон треба мити 3–4 рази на рік, а внутрішню поверхню — 1–2 рази на місяць.

IV кліматичних зон; у майстернях, рекреаціях, спальних приміщеннях — 16–18<sup>0</sup>С; у гардеробі, умивальних кімнатах, кабінеті лікаря — 23, 22, 21<sup>0</sup>С; у душових — не нижче 25 С.

*Відносна вологість* повітря в шкільних приміщеннях не має перевищувати 60%, *оптимальна вологість* — 40%. *Швидкість руху повітря* відповідно до гігієнічних вимог має дорівнювати 0,2–0,4 м/с. *Вміст вуглекислоти* в повітрі навчальних приміщень не може перевищувати 0,1%, у спальних приміщеннях — 0,07% (в атмосферному повітрі він становить 0,03%). Збільшення вуглекислоти в повітрі навчальних приміщень у 3–5 разів не впливає шкідливо на організм, але при цьому підвищується температура повітря, збільшується кількість мікроорганізмів, у тому числі патогенних, зростає запиленість повітря. Тому вміст вуглекислоти в повітрі навчальних приміщень розглядають як один із показників зміни середовища. Чистоту повітря в навчальних приміщеннях забезпечують їх провітрюванням під час перерв між уроками.

### **Обладнання навчальних кабінетів**

Обладнують навчальні кабінети відповідно до правил техніки безпеки. Кожний учитель мусить їх дотримувати під час виконання своїх функціональних обов'язків. Меблі й інше навчальне обладнання класних кімнат (кабінетів) потрібно розміщувати відповідно до санітарно-гігієнічних норм, які передбачають урахування відстані парт від класної дошки (мінімальна — 3 м), між рядами парт, вікнами та рядом парт біля них (коли занадто близько — діти взимку застуджуються); стелажі, полки, портрети, технічні засоби навчання закріплюють і встановлюють так, щоб було зручно ними користуватись і щоб вони не загрожували життю та здоров'ю учнів. **Важливо, щоб розмір парт відповідав віку дітей і їх зросту.** Кут зору між площиною класної дошки та лінією погляду учнів має дорівнювати 90°, а для учнів, які сидять за першими партами, мінімально допустимий кут зору 30–35°.

### **Саджання учня за партою**

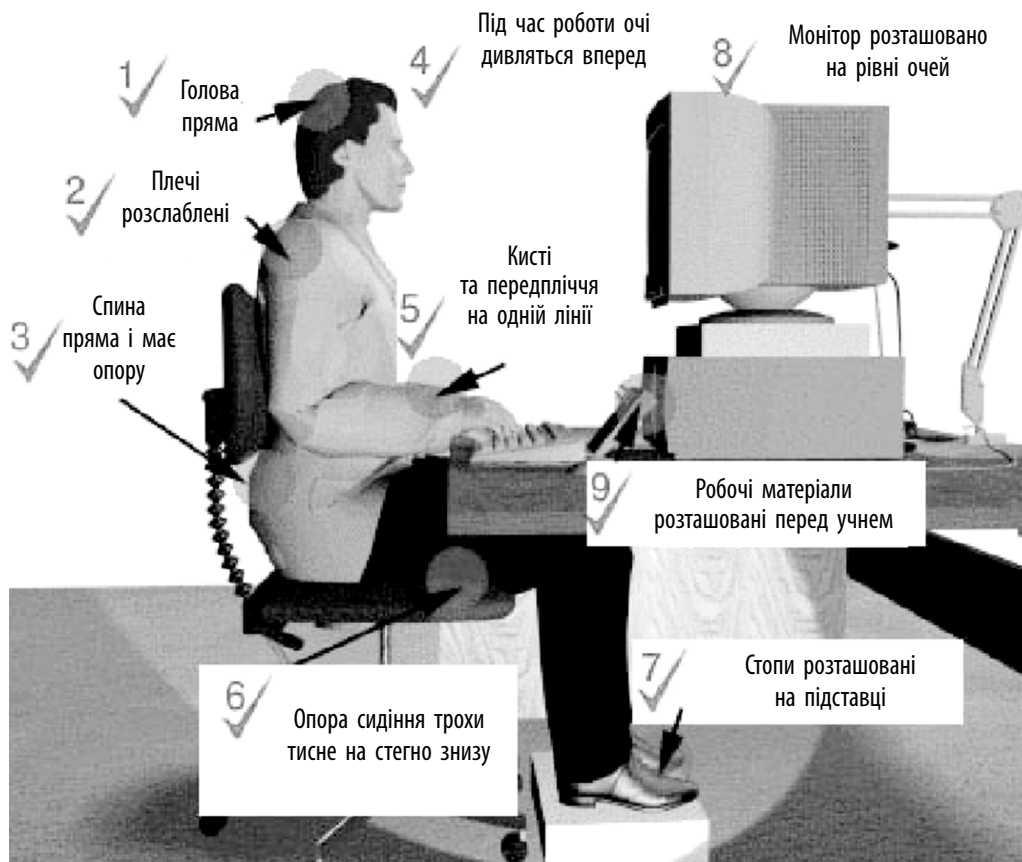
Динаміка працездатності дитини переважно обумовлена віком і властивостями її нервової системи. У молодших школярів розумове стомлення настає досить швидко, тому навчальне навантаження для них обмежене в школі й удома. У підлітків період оптимальної працездатності повної компенсації подовжується, у старшокласників — стабілізується та наближається до норм праці дорослої дитини.

Серед зовнішніх чинників, які сприяють поліпшенню розумової працездатності суб'єктів навчально-виховного процесу, є вимоги до їх саджання за столом чи партою. **Робоче місце має бути постійним.** Висота стільця має бути такою, щоб ноги спирались повною стопою на підлогу, з утворенням у тазостегновому та колінному суглобах прямих або трохи тупих кутів. Стегна на 2/3–3/4 довжини мають бути на сидінні. Під час роботи стілець засувають на 3–5 см за кришку столу. Під час читання та письма найбільш доцільна поза з легким нахилом уперед. Під час слухання пояснення вчителя можлива «задня» поза, коли учень сидить, відкинувшись на спинку стільця.

Особливо вчителям слід стежити за робочою поставою учнів, щоб запобігти викривленню хребта, дефектів зору.

### **Емоційний стан**

Інтенсивність розумової праці вчителя й учнів чималою мірою залежить від їхнього емоційного стану. Позитивні емоції мають сприятливий вплив на працю, негативні — навпаки.



### ОСОБЛИВО ВЧИТЕЛЯМ СЛІД СТЕЖИТИ ЗА РОБОЧОЮ ПОСТАВОЮ УЧНІВ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ ВИКРИВЛЕННЮ ХРЕБТА, ДЕФЕКТІВ ЗОРУ

Гігієна праці передбачає раціональне чергування розумової та фізичної діяльності. Встановлено, що легка м'язова робота стимулює розумову діяльність, а інтенсивна — погіршує її. Тому під час 10-хвилинних перерв, які влаштовують через кожні 45 (35) хвилин роботи, виконують декілька легких фізичних вправ, що підвищує розумову працездатність. На уроці обов'язковою є вимога щодо проведення фізкультхвилинки, музичної паузи тощо.

### ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАЦІ

Дійсно, людина втомлюється не стільки від того, що багато працює, а саме через те, що працює невміло та складно.

Необхідно пам'ятати, що **найголовнішою умовою забезпечення високої продуктивності розумової діяльності є поступовість входження у процес її виконання**. Встановлено, що незалежно від характеру навчальної роботи впродовж перших 45 хвилин діяльності ступінь ефективності виконання розумової праці набагато нижчий, ніж протягом другого та третього проміжків часу такої ж тривалості. Тому недоцільно на першому уроці починати виконувати завдання із найскладніших предметів, адже організм ніби поступово мобілізує та налагоджує відповідні системи на високу функціональну готовність, яка забезпечує наростання інтенсивності інтелектуальної діяльності. Триває цей період, як правило, 40–50 хвилин.

Ще однією обов'язковою умовою забезпечення високої продуктивності праці є **рівномірність і ритмічність розумової роботи**. Таким чином, реалізація зазначеного принципу передбачає вироблення раціонального ритму, що забез-

Правильне сидіння учнів (відкинувшись на спинку стільця), створення умов для роботи органів зору, кровообігу, дихання, травлення запобігають ранньому стомленню, сприяють збереженню правильної постави.



печує відповідний розподіл основних етапів діяльності протягом усього часу. Саме постійний ритм зумовлює досягнення високого рівня продуктивності праці. Підтримувати високу працездатність неможливо і без правильного чергування праці та відпочинку, а також заміни одних форм діяльності іншими.

Розумова діяльність неможлива без напруження уваги, що, з одного боку, передбачає її зосередження на певних предметах, а з іншого — її відхилення на численні суміжні об'єкти. Це, у свою чергу, дозволяє одержати додаткові відомості. Отже, така подвійність процесу уваги породжує відносно швидку втомлюваність.

Пам'ять людини має зберігати одержану інформацію, без чого неможливі подальше розширення й поглиблення уявлень про предмети та явища. **Для раціональної організації розумової праці важливо визначити, який тип пам'яті властивий дитині.** Виділяють зорову, слухову, моторну та змішану пам'ять. Зорова пам'ять є найпоширенішим типом і зустрічається у 75–80% дітей.

#### Рекомендації щодо роботи з дітьми, які мають зорову пам'ять:

- × у разі сприймання інформації на слух учні мають почути коротко фіксувати на папері;
- × під час вивчення навчального матеріалу діти мають читати його самостійно;
- × учитель мусить використовувати книжки й посібники з ілюстраціями, це допоможе дітям краще засвоювати тему;
- × під час роботи з особистими записами учні мусять підкреслювати потрібні місця кольоровими олівцями.

#### Рекомендації щодо роботи з дітьми, які мають слухову пам'ять

Діти мають:

- × частіше слухати читання навчального матеріалу іншими;
- × читати текст уголос;
- × розмовляти та міркувати вголос;
- × частіше відвідувати театральні вистави, концерти тощо.

#### Рекомендації щодо роботи з дітьми, які мають моторну пам'ять

Діти мають:

- × завжди працювати з олівцем, записувати, підкреслювати окремі місця, складати тези й конспекти;
- × цифри, які належить запам'ятати, виписувати або оформлювати у вигляді таблиць, діаграм, графіків;
- × засвоювати практичні навички в кабінетах, лабораторіях і майстернях.

**Швидкості втомлюваності протистоїть усвідомлення мети, інтересу, користі й необхідності виконання роботи, це збуджує й активізує увагу та пам'ять.**

## ГІГІЄНА ОСНОВИ РЕЖИМУ ДНЯ

Режим дня — це раціональний розподіл часу активної діяльності й відпочинку людини протягом дня. Дотримання режиму дня необхідне насамперед для того, щоб зберегти та зміцнити здоров'я, забезпечити високу працездатність, особливо в дитячому і підлітковому віці.

**Основними елементами режиму дня** є різні види розумової та фізичної діяльності, відпочинок із максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярне харчування, повноцінний сон і вільний час, призначений для задоволення індивідуальних нахилів й інтересів.

### Розклад уроків

Важливе значення мають режим та організація навчання в школі. Гігієнічні вимоги до режиму навчання в школі передбачають забезпечення

оптимального розкладу уроків і перерв, раціональне поєднання розумової та фізичної праці, організацію підготовки домашніх завдань тощо.

Розподіл уроків протягом тижня має бути узгодженим із особливостями динаміки змін працездатності учнів. Приміром, найвищий рівень працездатності спостерігають у школярів у вівторок, середу й четвер, у ці дні й необхідно давати найвище навчальне навантаження, дещо менше — у понеділок, п'ятницю та суботу. Першими уроками мають бути предмети, які не вимагають надмірного розумового навантаження й напруження (література, історія, географія). Такі предмети, як математика й іноземна мова, що є найскладнішими, належить планувати на 2–3–4-му уроках. 5-й і 6-й уроки, коли рівень працездатності суттєво знижується, слід відводити для предметів, які характеризують середній і незначний рівень розумового напруження (біологія, валеологія, малювання), й уроків праці та фізичного виховання.

### Перерви

Перерви між уроками є необхідним і дуже ефективним видом активного відпочинку, що забезпечує збільшення рухової активності учнів, перебування їх на відкритому повітрі, організоване приймання їжі тощо. Тривалість звичайних перерв у школі має становити 10 хвилин, великих — 20–30 хвилин.

### Домашні завдання

Оптимальна тривалість щоденних домашніх занять для учнів 1–4-х класів становить 1–1,5 години, для учнів 5–6-х класів — 2 години, для учнів 7–8-х класів — 2,5 години, для учнів 9–11-х класів — не більше 3-х годин. У процесі підготовки домашніх завдань через кожні 40–50 хвилин слід робити 10-хвилинні перерви, головним змістом яких є активний відпочинок.

Серед підходів щодо впорядкування позаурочної діяльності учнів найбільш адекватним, доцільним і простим є запровадження в повсякденне життя школярів комплексної системи оптимізації вільного часу, складовими якої є наукові засади раціональної організації позанавчальної роботи (підвищення рухової активності у вільний час до гігієнічно обґрунтованих величин; урахування стану здоров'я, особливостей особистості та хронобіологічних характеристик, а також тенденцій формування психофізіологічних функцій організму), концептуальної моделі ефективного використання вільного часу (упровадження оптимального рухового режиму, застосування традиційних і нетрадиційних форм фізичного виховання, а також психофізіологічного впливу на організм, проведення самостійних занять у вільний час), методів і засобів цілеспрямованого впливу на функціональний стан організму (психофізичне тренування, психотехнічні ігри тощо).

## ГІГІЄНІЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ

Гігієнічне виховання дитини розпочинають задовго до її навчання в школі. Проте чимало дітей не проходять відповідної підготовки в сім'ї, дитячому садку і приходять до школи з неправильними гігієнічними установками, недостатніми елементарними відомостями про особисту гігієну. У гігієнічному вихованні неабияке значення мають автоматизовані елементарні навички та звички, які формуються в результаті систематичної вимогливості дорослих та їх позитивного прикладу. Гігієнічне виховання складається з *гігієнічного навчання* (передання гігієнічних знань і на цій підставі

**Загальна тривалість та особливості чергування основних режимних елементів залежать від віку дітей і підлітків.**

створення переконань, навичок і звичок з гігієни). При цьому передбачено врахування вікових особливостей учнів таким чином, щоб елементарні відомості про гігієну повідомляли дітям молодшого віку й поступово ускладнювали.

Важливою ланкою в системі гігієнічного навчання та виховання учнів є насамперед підвищення *санітарно-гігієнічної освіти вчителів*. Опанування вчителями знань із санітарії та гігієни є абсолютно необхідним для здійснення гігієнічного виховання учнів, забезпечення необхідною літературою, фільмами тощо.

У підвищенні рівня компетентності вчителів і керівників загальноосвітніх навчальних закладів у галузі гігієни вагоме місце посідає ознайомлення із сучасними дослідженнями вітчизняних учених-гігієністів.

Свої знання із санітарії та гігієни вчителі передають учням на уроках переважно в процесі викладання навчальних предметів (читання, природознавства, біології, хімії тощо). Не виключено і проведення так званого «Уроку здоров'я», зміст якого вчитель розробляє заздалегідь. Учні мають оволодіти прийомами надання першої допомоги потерпілому. Тому **вагоме місце в гігієнічному вихованні слід надавати практичним заняттям** (відновлення дихання; складання харчового раціону; зупинка кровотечі; надання допомоги людині, яка знепритомніла, провалилась під лід; викачування води з легень людини, яка тонула, тощо).

Здоров'я та працездатність людини тісно пов'язані з її **руховою активністю**, бо завдяки їй відбуваються позитивні зміни в усіх системах організму і, насамперед, серцево-судинній. Під час руху в дитини (учня) збільшується легенева вентиляція, краще збагачується киснем і швидше рухається в судинах кров, посилюється використання кисню тканинами, поліпшуються процеси обміну в організмі. Отже, **рух — життєва потреба організму (особливо дитини), який зростає**.

*Зміст гігієнічного навчання* в школі має містити такі елементи: гігієнічні знання, гігієнічні вміння та навички, уміння використовувати знання в змінній ситуації; гігієнічне виховання. Основне місце у змісті гігієнічного навчання повинна мати людина та її здоров'я. У процесі набування гігієнічних знань закономірно переважає продуктивна діяльність учнів.

Продуктивні методи гігієнічного навчання превалюють у самостійній роботі учнів над матеріалом санітарно-гігієнічного змісту. Учителям важливо в процесі підготовки до уроку визначити матеріал, який викладатиметься на репродуктивному чи продуктивному рівні, підготувати завдання для самостійної навчально-пізнавальної діяльності учнів дослідно-пошукового характеру.

*До змісту гігієнічного навчання й виховання учнів належать такі питання:* гігієна житла, класного приміщення, одягу та взуття; догляд за шкірою, ротовою порожниною; гігієна харчування; гігієна органів чуття (зору, слуху); психогігієна учнів.

## ПІДСУМКИ

Здоров'я, за визначенням С. Громбаха, це не лише відсутність тих чи інших хвороб, але й фізіологічна (соматична та психічна) зрілість, яка реагує на зміни умов оточення; готовність до інтенсивного сприйняття конкретного змісту на окремих вікових етапах громадського виховання.

Забезпечення гігієни навчальної роботи необхідно поширювати на побудову як кожного уроку, так і всього навчального дня.

*За матеріалами: Освіта.ua Джерело: <http://osvita.ua/school/theory/740>*

**Гігієнічні знання вчитель дає в готовому вигляді, а практичні вміння учні засвоюють через багаторазове повторення за зразком.**