#### Лисенко О. М.,

*вчитель початкових класів Маловисківської ЗШ І-ІІІ ступенів № 3 Маловисківської міської ради*

### БЕЗ ЗДОРОВ’Я НЕМОЖЛИВЕ І ЩАСТЯ

### (для учнів початкових класів та їхніх батьків)

**Мета і завдання:** поглибити знання дітей та їхніх батьків про здоров’я; формувати у дітей навички безпечної поведінки та свідоме ставлення до здоров’я; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя. Вчити учнів, батьків, краще розуміти самих себе і критично ставитися до власної поведінки.Формувати вміння ефективно спілкуватися; сприяти прагненню зрозуміти оточуючих і аналізувати свої стосунки з ними; вчити робити здоровий вибір і приймати адекватні рішення.

**Обладнання:** картки з правилами роботи, зображення Золотої рибки, дощечки для письма, картки – «валізи», все для Фотосушки, різного кольору дзвіночки для об’єднання в групи, стікери, завдання для роботи в групах, фотопазли.

**Розміщення:** два кола стільців, всередині – для дітей, навколо них – для батьків.

### Хід заняття

|  |  |
| --- | --- |
| ***Очно*** | ***Дистанційно*** |
| **І. Привітання**  Діти з батьками стають у пари по колу.  Всі разом промовляють слова віршика і роблять відповідні рухи.  Раз долонька, два долонька, В пару станемо скоріш.  Привітались, посміхнулись, Разом – завжди веселіш. *(далі говорять тільки діти)* Поряд мама, поряд тато, Добре з рідними всім нам, Попрацюємо завзято,  Буде користь нам і вам. | *Використовується сервіс для відеоконференційта онлайн-зустрічей* ***Zoom*** |
| **ІІ. Повторення правил роботи. Гра «Пантоміма»**  Кожна пара отримує картку із записаним  правилом роботи під час заняття. Потрібно «показати» правило так, щоб інші його назвали. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Наприклад:   * приходити вчасно; * вимкнути мобільні телефони; * правило «тут і зараз»; * правило «піднятої руки»; * не шуміти; * не викрикувати; |  |
| * не ображатися; * бути привітними; * правило добровільної активності; * говорити по черзі й коротко; * не критикувати; * правило «вільної ноги».   **ІІІ. Очікування**  ***Вправа «Золота рибка»***  На дошці прикріплений малюнок великої  «золотої» рибки із прорізаними у вигляді лусочок кишеньками. Батьки разом із дітьми на стікерах пишуть очікування. Листочки поміщуються до кишеньок, хто  бажає, озвучує свої думки. | *Використовується віртуальна інтерактивна дошка* ***Padlet*** |
| 1. **Актуалізація. Обмін враженнями**    1. ***Фотосушка «Найяскравіший день канікул»***   Напередодні діти отримують завдання принести фотографію, на якій зафіксовано найяскравіший день літніх канікул. Фото розміщуються в класі (мотузка та прищіпки) так, щоб всі мали до них доступ. | *Використовується віртуальна інтерактивна дошка* ***Padlet*** |
| ***2. «Валіза вражень»***  Діти разом із батьками протягом 3-5 хвилин заповнюють відповідями картку про враження від канікул. Презентують, хто бажає. | *Використовується соціальний фотосервіс* ***Pinterest*** |
| *Ідея запозичена із сайта Pinterest* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Основна частина заняття.**    1. ***Вправа «Три бажання»***   Діти та батьки одночасно пишуть (малюють) три бажання, які б хотіли загадати Золотій рибці.  Потім утворюють пару та обирають те, яке співпало (суттєво).  Одне бажання, обране від пари, прикріплюється всередину силуету рибки.  *Утворюємо хмару бажань класу.*  Коментар: очікується, що більшість бажань стосуватиметься здоров'я.  Word Art 9.png  Висновок: здоров’я – найважливіше для кожної людини. Особливо під час пандемії ми всі відчули його значимість.   * Здоров’я настільки переважує решту благ життя, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля (Артур Шопенгауер). * *Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров’я, і, щоб його*   *зберегти, потрібно багато що знати* **(Авіцена).** | *Використовується сервіс*  *для створення хмари тегів* ***Word Art (Tagul)*** |
| ***2. Робота в групах. Вправи «Портрети емоцій» та «Історія по колу»***  Здійснюємо об’єднання в групи дітей та батьків.  *(Із скриньки діти витягують кольорові картинки (стікери, листочки, цукерки) та об’єднуються у чотири групи.* Наприклад: картинки дзвіночків різних кольорів).  Завдання для дітей, які працюють у групах:  Кожна група має картку із зображенням обличчя | *Використовуються віртуальна інтерактивна дошка* ***Padlet***  *та платформа для відеоконфренцій* ***Google Meet*** |

|  |
| --- |
| людини і підготовлені силуети носа, очей, ротика (у різних емоційних станах). Потрібно, працюючи разом, наклеїти все це на силует обличчя.  Висновки: Проаналізуйте, яка людина у вас вийшла – здорова чи хвора, весела чи сумна? На яку людину ви б хотіли бути схожі? Чому?  Завдання для батьків, які працюють в спільному  колі:  Складання історії по колу «Ідеальний день моєї сім’ї». Передаючи по колу іграшку-смайл, кожний говорить одне речення, яке б ілюструвало ідеальну модель 1 дня ідеальної сім’ї, але так, щоб кожне наступне речення було логічним продовженням попереднього.  Починає учитель: Одного сонячного ранку… Висновки: Чи хотіли б ви жити в такій ідеальній  сім'ї? Чому? Що потрібно, щоб ваша сім’я стала такою?  Яке місце займає турбота про здоров'я у вашій родині? |
| ***3. Зміна діяльності груп. Вправи: «Колаж» та***  ***«Стежина здоров’я»***  Батьки стають біля своїх дітей. Тепер вони утворили батьківські робочі групи.  *(Тепер батьки працюватимуть у групах, а діти сідають у загальне коло).*  Завдання для батьків. Необхідно визначити причини захворювань та погіршення стану здоров’я або, як варіант, створити із запропонованих матеріалів колаж  «Наше здоров’я – у наших руках!»  Завдання для дітей «Стежина здоров’я».  – Ми з вами, діти, спробуємо викласти «стежину здоров’я». Чи буде вона довгою – залежить від вас. Для того, щоб прокласти хоча б один слід до здоров’я, необхідно пригадати правила здорового способу життя. Відповіді позначимо на листках у формі сліду дитячої ноги і ними викладемо «стежину здоров’я».  *(Очікувані відповіді: вмиватися, чистити зуби, займатися спортом, їсти корисну їжу, гратися на*  *свіжому повітрі тощо)*. |
| ***4. Перевірка роботи батьків.***   * Що із того, що ви назвали, залежить від самої людини? * На що ми можемо впливати? * Як бачите, багато чого залежить від нас самих. * То який же висновок можна зробити? (Наше здоров’я – у наших руках). |

|  |  |
| --- | --- |
| **VІ. Рефлексія.**  **Спільна робота дітей та батьків.**  – Всі знають, що здоров’я буває фізичне, соціальне, психічне, духовне. Під час карантину багато хто перебував у стані депресії, розпачу, хвилювання, навіть, паніки. А це негативно впливає на людину. Тому треба вчитися контролювати свої емоції, уникати стресів  і, взагалі, оптимістично налаштовуватися на події навколо. |  |
| Тож, пограємо в гру***«Оптимісти»*.**  Я запропоную вам деякі ситуації, а ваше завдання – знайти із них оптимістичний вихід, який буде сприяти здоров’ю. Ви обговорюєте варіанти в парі та озвучуєте.  Ситуація 1. Ввечері неочікувано вимкнули світло. Ситуація 2. Цілий день іде дощ.  Ситуація 3. Відключили інтернет.  Ситуація 4. Мама поїхала у відрядження. Ситуація 5. Знову карантин. |  |
| ***Гра «Домовлялки».***  Давайте зараз зробимо ще один крок до здорового способу життя. Сядьте батьки й діти обличчям один до одного і пообіцяйте (домовтеся), про щось, що кожен з вас буде робити на користь здоров’ю.  *(Обіцянки: робити зарядку, бігати вранці, добре харчуватися, пити воду протягом дня, їсти 1 фрукт щоранку тощо).*  Пам’ятайте, обіцянка, дана привселюдно, обов’язково повинна виконуватися! |  |
| ***Перевірка очікувань батьків.***   * Чи «виконала» ваші бажання сьогодні «золота» рибка? * Якщо ні, то бажання залишається в кишеньці, а   якщо так – повертається власнику. |  |
| ***Оцінка заняття дітьми.***  **Вчитель:** Діти, а вам сподобалося наше заняття?  Якщо так: покажіть *Лайк*, а як ні – *Дизлайк.*  Поясніть, чому у вас такий настрій? |  |
| ***Гра «Фотопазли»***  Кожна пара отримує частинку пазлу, які по черзі потрібно розмістити на дошці чи килимку так, щоб утворилася ціла світлина (на ній, наприклад, фото  класу). | *Для створення пазлів використовується сервіс для обробки фотографій*  ***IMGonline.com.ua*** |

|  |
| --- |
| imgonline-com-ua-PuzzleM49xsjaMXEkB.jpg  Дякую батькам і дітям за роботу. На згадку про заняття всі отримують фотопазли із архіву класу. |
| **Заключне слово вчителя:**  Ми з вами одна шкільна родина,  Я піклуюся про кожного, як про доньку та сина. Хочу щоб все в нас склалося гаразд,  І ніякі лиха не заходили в клас.  Бо цей карантин дав нам всім зрозуміти, Що краще до школи дітям ходити!!!  Тож, будьте здорові, будьте щасливі, Нехай вистачає бажання та сили: Учитися, гратися та дружити,  Мріяти, діяти і здорово жити!!! |