#### 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 записанимправилом 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, хтобажає, 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.pngВисновок: 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 спільномуколі: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 ідеальнійсім'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 стресіві, 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, фотокласу). | *Для створення пазлів використовується сервіс для обробки фотографій****IMGonline.com.ua*** |

|  |
| --- |
| imgonline-com-ua-PuzzleM49xsjaMXEkB.jpgДякую 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!!! |