



HEALTHY SCHOOLS:

ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ і РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

ПРАКТИЧНЕ КЕРІВНИЦТВО ДЛЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ





«Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів. Практичне керівництво для навчальних закладів». Авторський колектив: Василашко І., Гущина Н., Демура О., Деркач Т., Зінченко А., Козловська Т., Патрикієва О., Саприкіна М. - К.: Видавництво «Юстон», 2019

Координація роботи: ФОП Іванов І.

Дана публікація створена в рамках програми «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів», що реалізується Центром «Розвиток КСВ» за підтримки Mondelēz International Foundation. Практичне керівництво стане в нагоді представникам закладів загальної середньої освіти, учням та батькам.

Публікація містить інформацію про ініціативи у сфері здорового способу життя, поради вчителям, батькам та учням щодо формування здорових звичок, а також матеріали, які призначенні для використання у школьних приміщеннях.

Публікацію розроблено та видано за фінансової підтримки Mondelēz International Foundation. Публікація не є відображенням офіційної позиції Фундації.

ЗМІСТ

Про програму.....	6
Концепція «Healthy Schools» та її складові.....	7
Ініціативи щодо формування навичок ЗСЖ у дітей та молоді в Україні.....	15
Підходи до концепції «Healthy Schools» у навчальних закладах.....	20
Раціональне харчування.....	24
Фізична активність.....	34
Організація здорового середовища.....	41
Рекомендації щодо планування програм та ініціатив з формування навичок ЗСЖ в навчальних закладах.....	51
Список джерел.....	53



SNACKING MADE RIGHT

Mondelēz International Foundation є міжнародною філантропною організацією. Одним з пріоритетних напрямків діяльності фонду є підтримка програм, що сприяють здоровому

способу життя в громадах. В Україні такою ініціативою є трирічна комплексна програма «Healthy Schools»: заради здорових і радісних школярів». Програма спрямована на популяризацію фізичної активності, здорового харчування та відповідального ставлення до власного здоров'я школярів. Ми переконані, що наш системний підхід, активне залучення всіх партнерів та учасників програми є запорукою успіху проекту і початку позитивних змін у сфері популяризації здорового способу життя в суспільстві.

Євгенія Денисьєва

менеджерка з комунікацій «Монделіз Україна».



Create Sustainable Results

Програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» має унікальний формат залучення шкіл, який розробила та реалізовує експертна організація CSR Ukraine, Центр «Розвиток КСВ», за підтримки Mondelēz

International Foundation. За перший та другий роки до Програми долучилось понад 600 шкіл зі всієї України, які впроваджують крутеznі ініціативи заради здорових та щасливих школярів. В цьому гайді ми зібрали кращі напрацювання шкіл та рекомендації експертів зі здорового способу життя, щоб поділитись ними зі всіма навчальними закладами України. У гайді вчителі, учні та батьки можуть знайти корисні посилання, ідеї здорових активностей, матеріали для використання на заняттях та навіть оформлення шкільного приміщення. Здорова нація – це важливо!

Марина Саприкіна

Голова правління Центру «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності»



Навчити учнівську молодь зберігати і зміцнювати своє здоров'я, забезпечити активну участь кожного – одне з важливих завдань Нової української школи.

За висловлюванням академіка М. М. Амосова, «...щоб бути здоровим, потрібні особисті зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим». Навчити дітей додержуватися правил здорового способу життя – це кропітка, тривала та багатокомпонентна робота. Отже, педагогам та батькам необхідно регулярно підвищувати мотивацію, формувати свідоме ставлення дітей до власного здоров'я та розвивати навички ЗСЖ. Програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» відкрила для учасників нові можливості втілення теоретичних знань в конкретні дії. Для багатьох – це можливість стати впевненішим в собі, можливість стати сильнішими духом і відрізнятися від загальної маси своїм непереборним прагненням бути здоровими та успішними. Посібник – це ресурс для практиків, який дозволяє поповнити свою скарбничку з питань ЗСЖ. Результати нашої праці направлені на формування компетентностей здорового способу життя, які не з'являються від природи, а виховуються наполегливою працею.

Ірина Василашко
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

ПРО ПРОГРАМУ

«Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» – це програма, що реалізується Центром «Розвиток КСВ» та Mondelēz International Foundation з метою популяризації здорового способу життя, раціонального харчування серед учнів та концепції «здорового дизайну» рекреацій і приміщень, де перебувають і харчуються діти. До ініціативи залучено понад 500 закладів по всій країні.

Програма Фонду є частиною його багаторічного зобов'язання на 50 мільйонів доларів, спрямованого на популяризацію здорового способу життя та профілактику ожиріння. Нові програми в семи країнах світу залучають приблизно 365 000 дітей та їхніх сімей протягом наступних трьох років.



За результатами Програми п'ять шкіл**, які визнані переможцями, отримують гранти на закупівлю обладнання для STEM-лабораторій.

** Надалі термін «школа» означає освітній заклад загальної середньої або професійної освіти.

КОНЦЕПЦІЯ «HEALTHY SCHOOLS» ТА ЇЇ СКЛАДОВІ

Створення безпечноого і комфортного освітнього середовища є одним з основних принципів Нової української школи (НУШ). На практиці це кропітка, тривала та багатокомпонентна робота всіх учасників освітнього процесу: адміністрації та персоналу закладу, вчителів, учнів і їхніх батьків, оскільки шкільний мікросоціум, у який потрапляють діти, повинен відповідати їхнім потребам і бути завжди сприятливим для розвитку особистості.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 1946 році записано: **«здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби і фізичних дефектів»** [1]. Саме це визначення закріплene в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Зараз соціальний устрій дедалі більше будується на підходах, у яких відповідальність за власне здоров'я, що найбільше залежить від способу, стилю життя людини, покладається на кожну окрему особу. Саме поняття здорового способу життя (ЗСЖ) ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, додержання правил режиму праці і відпочинку, здорового харчування, рухової активності; до нього також входить система ціннісного ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття.

За визначенням ВООЗ, життєві навички (ЖН) є здатністю до адаптації та практики позитивної поведінки, що дає людям змогу ефективно вирішувати проблеми і долати труднощі щоденого життя.

ЖН можуть бути спрямовані на особисті дії або дії щодо інших людей, а також на дії зі зміни навколошнього середовища з тим, щоб зробити його сприятливим і безпечним для здоров'я.

ЗСЖ – це такий стиль існування, з яким завдяки застосуванню певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, спостерігається постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без заподіяння йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються аж до старості.

Стан здоров'я людини залежить від ЗСЖ та сформованості життєвих навичок – ефективного спілкування, прийняття зважених рішень, критичного і творчого мислення, співпереживання тощо.

Чинники що впливають на здоров'я людини

Чинники здоров'я



Створення сприятливих умов для зміцнення та збереження здоров'я людей як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права на рівний доступ до медичних послуг, формування навичок ЗСЖ у дітей та молоді стало передумовою створення світовою спільнотою різноманітних міжгалузевих програм та ініціатив з питань здоров'я, які мають доведену результативність.

Багато організацій, у тому числі ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Міжнародний союз медико-санітарної освіти і зміцнення здоров'я (International Union for Health Promotion and Education, IUHPE), реалізують міжнародні програми у сфері охорони здоров'я, залучаючи все більше педагогіч-

них працівників до своєї діяльності.

За останні двадцять років цими організаціями було здійснено низку стратегічних ініціатив і програм: у Європі – Health Promoting Schools («Школи підтримки здоров'я») [2]; в інших регіонах світу – Comprehensive School Health («Комплексна програма зміцнення здоров'я школярів») [3]; Child Friendly Schools («Школи, дружні до дитини») [4]; ініціатива FRESH (Focusing Resources on Effective School Health – «Фокусування ресурсів на ефективну шкільну охорону здоров'я») [5] та ін. Об'єднуючою основою вказаних стратегій став цілісний підхід до створення в навчальних закладах здоров'я спрямованого освітнього середовища.

Рекомендації щодо здорового способу життя мають тисячолітню історію, але узгоджені рамки системних дій держав із реалізації превентивної освіти було сформовано на Все світньому форумі з освіти, який відбувся в Дакарі (Сенегал) у квітні 2000 року. Учасники (164 держави) Все світнього форуму за освітнім напрямом схвалили підготовлені Все світньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ), Організацією Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) та Світовим банком єдині рамки дій, що спрямовані на охорону здоров'я учнівської молоді, – FRESH.

Мета ініціативи FRESH полягає в підтримці ефективних програм охорони здоров'я для того, щоб школи стали осередком, де сприяють збереженню здоров'я, з одного боку, та місцем, де дітей навчають вести здоровий спосіб життя, – з іншого. Ці програми покликані забезпечити дітям розвиток життєвих навичок і прийняття моделі здорового способу життя.



Концепція FRESH будується на чотирьох основних компонентах (програмних принципах), які повинні реалізуватись у всіх закладах освіти:

- **політика рівного доступу до охорони здоров'я в закладах освіти:** система організації освітнього процесу, правила поведінки створюють умови збереження фізичного, психосоціального та емоційного стану учасників навчального процесу – вчителів і учнів;
- **забезпечення закладів освіти якісною питною водою та санітарно-гігієнічними засобами:** додержання санітарно-гігієнічних норм – це необхідні кроки у створенні здорового освітнього середовища;
- **освіта в сфері охорони здоров'я на основі життєвих навичок:** освіта в галузі охорони здоров'я, гігієни та харчування базується на засадах формування знань, соціальних установок, цінностей та життєвих навичок, необхідних для прийняття найбільш прийнятних і позитивних рішень стосовно здоров'я;
- **шкільні послуги з охорони здоров'я та харчування:** послуги з охорони здоров'я та харчування надаються компетентними/ обізнаними особами.

Більше про цю ініціативу можна дізнатися на сайтах:

www.freshschools.org – сторінка пропонує цінні поради зі збереження здоров'я, які можна застосувати в сучасному світі;

www.schoolsandhealth.org – сайт, присвячений питанням удосконалення навчання шляхом поліпшення здоров'я, харчування та освіти для дітей шкільного віку.

У школах, що реалізують політику сприяння здоров'ю, застосовується загальноосвітній підхід до пропаганди здоров'я, яка включає в себе такі компоненти:

- ❶ **Політика школи в сфері здоров'я** є чітко визначенім документом або прийнятою практикою, спрямованою на сприяння здоров'ю та благополуччю. Прийняті нормативні документи повинні регулювати, які харчові продукти можуть надаватися дітям у школі, або описати, як запобігти зловживанням і булінгу в шкільному середовищі. Політика є частиною шкільного плану.
- ❷ **Фізичне середовище школи** включає в себе будівлі, майданчики та дизайн шкіл. Наприклад, формування здорового фізичного середовища може полягати, зокрема, у наданні території шкіл більшої привабливості для відпочинку та фізичної активності.
- ❸ **Шкільне соціальне середовище** стосується якості відносин між членами шкільної громади, наприклад між учнями та персоналом шкіл. На соціальне середовище впливають відносини з батьками та громадою.
- ❹ **Індивідуальні навички та компетенції в галузі охорони здоров'я** можуть бути покращені за допомогою навчального плану, наприклад через шкільну освіту в галузі охорони здоров'я, та через діяльність, спрямовану на набуття навичок, які дозволяють учням розвивати компетенції та поліпшувати здоров'я, благополуччя й освіту.
- ❺ **Створення спільнот** – це формування зв'язків між школою та сім'ями, школою та ключовими групами/особами у громаді. Консультування та співпраця із зацікавленими сторонами громади сприятимуть зусиллям, спрямованим на підтримку здоров'я та підтримку шкільних спільнот у їхніх заходах щодо покращення здоров'я.
- ❻ **Служби охорони здоров'я** – це місцеві та регіональні служби охорони здоров'я або шкільні служби, які відповідають за медичне обслуговування та оздоровлення учнів. Це стосується учнів з особливими потребами. Медичні працівники можуть працювати з викладачами з конкретних питань, наприклад гігієни та сексуальної освіти [6].



У 1992 році було засновано «Європейську мережу шкіл сприяння здоров'ю» (ЕМШСЗ), першими членами якої стали сім країн – Польща, Чехія, Угорщина, Королівство Бельгія, Данія, Греція, Ірландія. Україна приєдналася до мережі в березні 1995-го. У 2007 році назва мережі була змінена на «Школи здоров'я в Європі» («Schools for Health in Europe», SHE). На сьогодні мережа охоплює 36 країн (стан на 2018 рік). Кожна країна має власні моделі шкіл, які базуються на основних принципах політики.

За матеріалами міжнародного проекту ЕМШСЗ членами координаційної ради було встановлено 12 критеріїв діяльності школи сприяння здоров'ю, якими керуються всі залучені до проекту країни:

- 1. Сприяння формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, почуття власної гідності та самоповаги, переконаності в можливості позитивно впливати на життя школи, формуванню почуття відповідальності за своє здоров'я, здоров'я оточуючих.**
- 2. Сприяння розвитку взаємоповаги між шкільним персоналом і учнями, між самими учнями, а також між школою, сім'єю та суспільством.**
- 3. Застосування цілісного підходу до індивідуального здоров'я учнів.**
- 4. Формування необхідних теоретичних знань і практичних навичок для прийняття раціональних рішень щодо власного здоров'я та охорони здоров'я оточуючих.**
- 5. Створення здоров'я збережувального середовища шляхом відповідного облаштування шкільних приміщен, ігрових майданчиків, ідалень, отримання належних заходів безпеки.**
- 6. Розроблення комплексної та послідовної програми збереження здоров'я, яка передбачає використання таких педагогічних методів, що сприяють активній участі учнів.**
- 7. Сприяння здоров'ю і добробуту персоналу школи.**
- 8. Врахування ролі харчування для планування оздоровчих програм.**
- 9. Сприяння розвитку освітнього потенціалу шкільної служби охорони здоров'я та підтримки здоров'я спрямованої діяльності.**
- 10. Сприяння активізації діяльності органів учнівського самоврядування щодо популяризації здорового способу життя в межах та поза межами закладів освіти.**
- 11. Сприяння розвитку співпраці з іншими закладами освіти як у своїй країні, так і за її межами з метою запозичення передового досвіду та передання і поширення власних надбань у напрямі сприяння здоров'ю.**
- 12. Сприяння розвитку співпраці між школою, батьками і громадськістю та використання можливостей місцевої влади і державних установ для вирішення питань здоров'я учнів та персоналу школи [7].**



У 1995 році було видано спільний наказ Міністерства освіти України та Міністерства охорони здоров'я України від 07.02.1995 р. № 25/31 «Про приєднання до Міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» [8]. У ньому зазначається, що одним із шляхів подолання кризових явищ, які відзначаються в здоров'ї підростаючого покоління, може стати участь України в міжнародному проекті Всесвітньої організації охорони здоров'я, Комісії Європейських спільнот і Європейської ради.

Активна діяльність шкіл сприяння здоров'ю України розпочалася з 2001–2002 років спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства молоді та спорту України від 29.04.2002 № 157/281 «Про подальший розвиток міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» в Україні», а також наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 17 липня 2002 року № 268/411. В Україні з метою розвитку національної мережі шкіл сприяння здоров'ю **протягом 2003–2012 років чотири рази було проведено всеукраїнський конкурс-захист сучасної моделі навчального закладу «Школа сприяння здоров'ю»**. Поступово зростала загальна кількість навчальних закладів, що входять до національної мережі шкіл сприяння здоров'ю. Якщо в 2006 році їх кількість становила понад 2000, то зараз до неї входить понад 5,5 тисяч навчальних закладів.

Українські заклади освіти реалізовують ідею та місію «Шкіл сприяння здоров'ю» в регіонах, поширяють інформацію про цінності здорового способу життя, створюючи навколо себе середовище, сприятливе для здоров'я, залучаючи заклади-супутники до спільної роботи.



Відбір та включення до спільноти проходить за критеріями, виписаними за матеріалами міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю»:



Школа сприяння здоров'ю бере до уваги всі аспекти шкільного життя.	Визначає необхідність накопичення знань, формування переконань та вироблення в учнів навичок, умінь здорового способу життя.
Залучає до розв'язування проблеми зміщення здоров'я підростаючого покоління місцеві органи влади та громадські організації.	Визначає важливість шкільного оточення з погляду його прямого психологічного впливу на здоров'я учнів і персоналу.
Передбачає цілісний підхід до індивідуального здоров'я дитини, що розглядає як систему складових фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я.	Розглядає здоров'я та добробут персоналу як важливу умову формування позитивного ставлення до здорового способу життя.
Створює освітнє середовище, яке має значення для цілісного розвитку особистості.	Вважає підтримку батьків і співробітництво з ними одним із важливих завдань.
Зосереджується на активній участі учнів в оздоровчих програмах різних напрямів.	Передбачає не лише медогляди та профілактику хвороб, але й активне формування валеологічного світогляду.

Досвід закладів освіти, які входять до мережі «Школи здоров'я в Європі» й впроваджують знання і технології, спрямовані на формування здорового способу життя, свідчить, що вони мають:

- 💡 кращі показники і досягнення в навченні;
- 💡 кращі показники здоров'я вихованців;
- 💡 більш сприятливу атмосферу та умови для розвитку дітей;
- 💡 вищу задоволеність роботою з боку вчителів і персоналу закладу;
- 💡 кращий імідж серед освітніх установ.

Детальну інформацію про мережу цих шкіл і багато корисних поряд можна знайти на сайті мережі: <http://www.schools-for-health.eu/>

«Школи здоров'я в Європі» реалізували проект **HEPS (Healthy Eating and Physical Activity in Schools in Europe)**, спрямований на розробку, впровадження та оцінку ефективності національних стратегій і практики щодо здорового харчування та фізичної активності у всіх європейських державах - членах ЄС та підтримку розвитку та виконання комплексних науково обґрунтованих програм із забезпечення здорового харчування і фізичної активності на основі даного підходу.

Детальніше з документами проекту (посібниками, дослідженнями тощо) можна ознайомитися на сайті мережі «Школи здоров'я в Європі»:

<https://www.schoolsforhealth.org/resources>

Проаналізувавши найкращі світові практики впровадження концепцій і проектів у сфері формування здорового способу життя, закладам освіти було запропоновано долучитися до реалізації програми **«Healthy schools: заради здорових і радісних школярів»**, яка спрямована на формування у дітей та учнівської молоді знань і життєвих навичок, які необхідні для здоров'я та створення в закладах сприятливого здоров'я збережувального середовища.

ГОЛОВНИМИ НАПРЯМАМИ ПРОГРАМИ Є ПОСИЛЕННЯ РОБОТИ ЗА СКЛАДОВИМИ:



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – формування знань і прищеплення навичок здорового харчування, забезпечення здоровим харчуванням у їdalnix i bufetaх pіd час освітнього процесу його учасників;

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – збільшити час фізичної активності учнів і сформувати позитивне ставлення до занять фізичними вправами протягом життя;

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СЕРЕДОВИЩА – створення сприятливого середовища, шляхом облаштування класних приміщень, шкільних майданчиків, їдалень. Забезпечення психологічного комфорту учнів.



ІНІЦІАТИВИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Здоров'я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни. В Україні прийнято ряд програм і заходів, які прямо чи опосередковано сприяють забезпеченню здоров'я дітей і молоді, а саме:

- ➊ Створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожної особи впродовж всього життя, досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним з основних завдань, визначених Стратегією сталого розвитку «Україна-2020», схваленою Указом Президента України від 12.01.2015 р. № 5, та частиною зобов'язань у рамках Угоди про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом, Європейським співтовариством з атомної енергії і їхніми державами-членами, з іншої сторони.
- ➋ Забезпечення необхідних умов для зміцнення та збереження здоров'я людей як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність стало передумовою схвалення у 2016 році Президентом України Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року **«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»** (Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016).

.....
Збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей є одними з найважливіших цілей світової спільноти, відображеніх у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя».

- ➌ Концепція розвитку системи громадського здоров'я (розпорядження Кабінету Міністрів України від 30.11.2016 р. № 1002-р) визначає комплекс інструментів, процедур та заходів, що реалізуються державними та недержавними інституціями для зміцнення здоров'я населення, запобігання захворюванням, збільшення тривалості активного та працездатного віку і заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства.

➊ Концепція Державної соціальної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року (розпорядження Кабінету Міністрів України від 05.04.2017 р. № 230-р). Виконання зазначененої Програми дасть змогу удосконалити державну систему захисту прав та інтересів дитини, у тому числі дітей з інвалідністю, створити дружнє до дітей середовище в суспільстві відповідно до міжнародних зобов'язань, забезпечити доступність дітей до всіх видів якісної медичної допомоги починаючи з народження, забезпечити раннє виявлення соціальних проблем, запобігати порушенням прав дитини шляхом удосконалення системи соціальних послуг у територіальних громадах, модернізувати систему захисту прав та інтересів дітей, які вчинили правопорушення, шляхом удосконалення превентивних заходів.

Завданнями закладу освіти є:

- формування в учнів свідомого ставлення до життя і здоров'я;
- формування в учнів навичок здорового способу життя;
- формування здоров'я - збережувальної компетентності школярів.

• Значну роль у проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи за місцем проживання, розвитку масового спорту, залученні до занять спортом дітей і дорослих відіграє мережа центрів «Спорт для всіх» (<http://sportforall.gov.ua>). До неї належать Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», обласні, міські та районні центри. У них проводять змагання, масові відкриті тренування, заняття з плавання для дітей, перегони на велосипедах, а також інформаційні кампанії з питань здорового способу життя тощо.

➋ Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р). Реалізація Концепції створить умови для реформування загальної середньої освіти з урахуванням досвіду провідних країн світу. Будуть запроваджені нові стандарти змісту загальної середньої освіти, які ґрунтуються на компетентнісному, діяльнісному та особистісно орієнтованому підходах до навчання. Зазначені стандарти ґрунтуються на Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європейського Союзу «Про основні компетентності для навчання протягом усього життя». Серед ключових компетентностей, якими повинна оволодіти молодь, зазначені екологічна грамотність і ведення здорового способу життя.

➊ Схвалення «Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді» (від 21.07.2004 р. № 605) Міністерством освіти і науки України визначило **введення обов'язкового навчального предмету «Основи здоров'я» для 1–9 класів**, що стало важливим складником загальної середньої освіти з формування мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Основи здоров'я – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здоровової поведінки, формування в молоді здоров'я збережувальної компетентності. Навчальна програма з основ здоров'я побудована за концентричним принципом, тобто в різні періоди навчання повторюється вивчення окремих тем з розширенням та поглибленим їх змісту.

Основними особливостями програми є те, що вона:

- розкриває питання, що мають реальне значення для підлітків;
- враховує потреби і рівень соціально-психологічного розвитку учнів;
- має упереджувальний характер;
- спрямована на формування життєвих навичок, що мають ключове значення для здорової і безпечної поведінки.



➋ У закладах освіти реалізуються різні форми/моделі навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через валеологізацію змісту навчальних предметів, систему позакласної та позашкільної роботи. Активно реалізуються програми: «Рівний – рівному», «Діалог», «Школа проти СНІДу», «Покращення життя ВІЛ-позитивних дітей та їх сімей». Значна увага приділяється питанням модернізації фізичної культури, поліпшенню спортивно-масової роботи та дитячо-юнацького спорту.

У 2017 році були реалізовані та мали позитивні результати такі ініціативи з формування навичок здорового харчування:

- Матеріали до першого уроку «Я обираю здорові звички», підготовлені Центром громадського здоров'я МОЗ України у 2017 р. [9]. Матеріали до тематичного уроку містять тести та онлайн-тести для школярів 1–4 і 5–11 класів, сценарії проведення гри-обговорення «Рух – це здоров'я», 3 відео приготування здорових сніданків з Євгеном Клопотенком та плани уроків «Основи здоров'я» для 1–4 і 5–9 класів.
- У грудні 2017 року МОЗ України спільно з Центром громадського здоров'я МОЗ України та Асоціацією дієтологів презентували «Тарілку здорового харчування» та інформаційний портал про здорове харчування «Проздорове» (www.prozdorove.com.ua), де розміщаються рекомендації щодо здорового харчування.
- На початку 2018 року розпочався освітній проект для дітей від 7 до 12 років «Здорове харчування для дітей» (ініціатор і керівник проекту – Ольга Ілюхіна, за підтримки групи волонтерів), основна мета якого – підвищення рівня обізнаності школярів із зasadами здорового харчування та мотивація дітей і батьків до здорового способу життя. Заняття проводяться в інтерактивній та ігровій формі на теми: «Тарілка здорового харчування», «Веселка на тарілці», «Солодкий урок», «Світлофор на кухні» та інші.
- У 2017 році розпочалась ще одна ініціатива. **Нове Шкільне Харчування** – це проект з покращення культури харчування у школах України, заснований кулінарним експертом Євгеном Клопотенком. У рамках проекту було розроблено «Збірник рецептів страв для харчування дітей шкільного віку в навчальних та оздоровчих закладах», а також план впровадження нової шкільної культури харчування у шкільні їдальні по всій Україні. В грудні 2018 року Державна служба України з питань безпеки харчових продуктів і захисту споживачів видала Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи, яким надано дозвіл на впровадження програми. Детальніше про ініціативу можна дізнатись на сайті <http://cultfood.info>.



В Україні програми та ініціативи з формування здорового способу життя дітей і молоді, які реалізують громадські об'єднання та державні органи, здебільшого охоплюють такі напрями:

- організація дитячого оздоровлення та відпочинку;
- профілактика негативних явищ в середовищі підлітків та молоді (поширення ВІЛ/СНІД, вживання алкоголю та наркотиків);
- надання соціальної підтримки групам ризику (підліткам, які мають досвід вживання наркотиків, ВІЛ-інфікованим тощо);
- проведення інформаційно-просвітницьких заходів із дітьми та молоддю щодо формування здорового способу життя.



ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ «HEALTHY SCHOOLS» У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Для актуалізації у підлітків та молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації й поведінкових установок, потрібних для збереження та зміцнення здоров'я, в установах освіти всіх рівнів необхідно систематично здійснювати послідовну, цілеспрямовану і комплексну профілактично-освітню роботу. Діти та підлітки мають бути охоплені програмами з мотивації щодо здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я до досягнення віку, в якому можлива поява шкідливих звичок та початок статевого життя.

Такі програми мають сприяти становленню ціннісних орієнтирів дітей і підлітків, готовати до дорослого життя, формувати вміння і навички самостійно ухвалювати рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття й емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові та тиску з боку однолітків і дорослих, вибирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

Освітні установи і насамперед навчальний заклад, де діти і підлітки проводять більшу частину часу, мають величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. За таких умов освітнє середовище є ключовим фактором у формуванні навичок фізичної активності і здорового харчування. Педагоги в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням вихованців вирішують двоєдине завдання: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості. При цьому, позитивне сприйняття шкільного життя учнями розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне сприйняття його може бути фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я. У доброзичливій атмосфері з

Програма «Healthy Schools: заради здорових та радісних школярів» (далі – Програма), яка проводиться з метою популяризації здорового способу життя, формування навичок достатньої рухової активності, раціонального харчування та реалізації концепції «здорового дизайну» рекреацій та приміщень, де перебувають та харчуються діти і підлітки, спрямована на розробку і впровадження стратегій, політик, програм і активностей із цих напрямів.

боку як вчителів, так і однокласників простежується не тільки вища успішність, а й сприятливіша поведінка кожного щодо власного здоров'я.

Заходи/плани, що розробляються в рамках Програми, повинні враховувати такі принципи, які забезпечать їхню результативність і ефективність:

🕒 **Залучення всіх учасників освітнього процесу і персоналу закладу.** На формування здорового способу життя впливає стиль життя в сім'ї, міжособистісні стосунки і спільне проведення дозвілля батьків із дітьми. Саме тому такою важливою є активна участь батьків у розробці і впровадженні стратегій, політик, програм і активностей із здорового харчування та фізичної активності. Проте слід пам'ятати, що якщо для дітей 6–10 років залучення батьків і їхній вплив має вирішальне значення, то для підлітків старшої вікової групи (11–18 років), батьки вже не мають такого впливу, а збільшується вплив однолітків, старших братів і сестер, відомих особистостей. Тому для них краще при проведенні заходів використовувати методику «рівний – рівному» та програми менторства.

«На формування здорового способу життя впливають звички у сім'ї»

🕒 **Системний, довгостроковий підхід.** Щоб мати результати, ефективний вплив, програми/плани й активності повинні бути розраховані/розроблені мінімум на 3 роки.

🕒 **Інтегрованість** у навчальні предмети/уроки/ заняття. Такий підхід допоможе забезпечити системність і сприятиме кращому засвоєнню теоретичного матеріалу, формуванню стійких навичок.

🕒 **Інтерактивність** і змагальний характер забезпечують більш сприятливі емоційне сприйняття і запам'ятовування інформації, формують життєві навички.

🕒 **Оприлюднення/презентація результатів.** Систематичне висвітлення програм і активностей (сайт закладу, сайт програми Healthy Schools, сторінки в соціальних мережах, публікації в місцевій пресі та сюжети на місцевому телебаченні) додасть впевненості та наснаги продовжувати програми.

Слід також пам'ятати, що з віком посилюється піклування про власний зовнішній вигляд, а це створює необхідні умови для належного сприйняття важливої інформації щодо здоров'я в рамках освітніх програм і програм та активностей з формування здорового способу життя.

ЗДОРОВ'Я І ПОВЕДІНКА ДІТЕЙ

За статистичними даними рівень захворюваності дітей шкільного віку в Україні щорічно зростає, що пояснюється такими причинами:

- 👤 підвищеннем розумового навантаження;
- 👤 зменшенням фізичної активності;
- 👤 нераціональним харчуванням;
- 👤 порушенням режиму відпочинку, сну та інших аспектів умов життя.

Враховуючи чинники ризику, зусилля Програми зосереджені на провідних напрямах:



З метою забезпечення таких методичних підходів, як системність, дієвість, доступність, зв'язок із реальним життям, Програму бажано реалізовувати різними шляхами:

- інтеграцією у зміст навчальних предметів, позаурочною роботою;
- інтеграцією у зміст позашкільної освіти;
- через впровадження курсів за вибором, гуртків, фахультативів;
- шляхом проведення роботи з батьками учнів, просвітницьких масових заходів для громади тощо.

Поглиблена робота за різними напрямами Програми буде сприяти позитивним змінам у закладі, а саме:

на рівні учнів: підвищення рівня успішності через зацікавленість в отриманні знань та набутті життєвих навичок, зменшення кількості випадків порушення дисципліни, поява інтересу до власних якостей та рівня особистого розвитку, посилення віри в себе; прагнення до саморозвитку та самовдосконалення, бажання розкрити себе перед друзями, вчителями з кращого боку;

на рівні сім'ї: позитивна оцінка творчих та інтелектуальних здібностей дітей, відчуття єдності з нею, встановлення теплих, доброзичливих, дружніх стосунків;

на рівні класу: підвищення рівня згуртованості колективу, що сприяє розвитку доброзичливих стосунків, виникненню взаємних симпатій, взаємної прихильності, емоційної єдності – «один за всіх, і всі за одного»;

на рівні школи: підвищення якості надання освітніх послуг; створення творчої атмосфери в педагогічному колективі; формування здорового способу життєдіяльності школи;



на рівні держави: формування та апробування нової моделі школи – школи заради здорових та радісних школярів, яка визначає пріоритетним напрямом своєї діяльності збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ



Серед чинників, що впливають на здоров'я, важливе місце належить харчуванню. Однією з головних проблем здоров'я дітей є поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей та підлітків. Кількість дітей у світі, які мають ожиріння, майже кожні три десятиліття подвоюється. Здебільшого воно розвивається у жителів міст віком 11–15 років.

- За результатами останніх досліджень, кожен третій підліток у Європі має надлишкову вагу або страждає на ожиріння [10].

Останні дослідження доводять, що до ожиріння більше склонні діти в ранньому підлітковому віці з сімей із більш низьким соціально-економічним статусом [11]. Згідно зі статистичними даними МОЗ України за 2017 рік з **7 млн 615 тис. дітей віком до 17 років 13,3% страждають на ожиріння** і кожен рік в Україні фіксується приблизно 15,5 тис. нових випадків дитячого ожиріння. Діти з ожирінням більше піддаються ризику розвитку діабету 2-го типу та серцево-судинних захворювань, вони досить часто потерпають від стигми і дискримінації і, відповідно, розвитку психологічних проблем та соціальної ізоляції.

Причинами поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей і підлітків здебільшого є нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя. За даними дослідження «Здоров'я та поведінкові

орієнтації учнівської молоді» (HBSC) 2014 р. [12]:

- частка учнів в Україні, які не снідають у будні, з віком зростає (з 5,9% у 10-річних до 17,2% у 17-річних);
- третина опитаних зазначила, що овочі та фрукти вживають максимум до 4 разів на тиждень (за умови що в раціоні їх повинно бути 500–800 грамів);
- 19,5% 10-річних та 16,7% 11-річних школярів мають низький (один раз на тиждень або рідше) рівень споживання м'яса;
- більше половини опитаних школярів зазначили, що споживають солодощі 5–6 разів на тиждень і частіше;
- 25% опитаних школярів споживають солодкі газовані напої близько 5–6 разів на тиждень і частіше.



Рекомендації



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ

- **Додержуватися** нормативних правил організації харчування в закладі освіти (Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу від 14.08.2001 р. № 63 (ДержСанПіН), Порядок організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах, затверджений наказом МОЗ України від 01.06.2005 р. № 242/329 тощо);
- **Розробити і реалізувати** план заходів, щоб вплинути на формування культури харчування та харчових звичок відповідно до сучасних підходів;
- **Обговорити та змінити** підходи до харчування дітей у шкільних їдальнях і буфетах, наприклад: планування меню, рецепти корисних страв, розмір порцій для різних вікових груп дітей, тематичні тижні, які спрямовані на формування здорових харчових звичок;
- **Розробити і реалізувати** проекти (за підтримки батьків та партнерів) щодо збільшення споживання дітьми і підлітками фруктів і овочів, зокрема безкоштовного надання їдальням і буфетам закладів освіти яблук, груш та інших сезонних фруктів і овочів;
- **Змінити** методичні підходи (використовувати інтерактивні методи навчання) до проведення уроків з питань здорового харчування, вміння читати етикетки на харчових продуктах, складання збалансованого меню, вміння готовувати їжу з овочів тощо в межах курсів «Основи здоров'я», «Природознавство», «Біологія», «Трудове виховання» та в позаурочний час;
- **Провести** заходи, присвячені здоровому споживанню харчових продуктів, наприклад:
 - тематичні уроки/тижні з питань впливу харчових продуктів на здоров'я;
 - ярмарки продуктів здорового харчування (корисні продукти і страви, які діти можуть приготувати разом із батьками, спеціалістами);
 - конкурс «Найкращий коктейль» на основі



мінеральної води, натуральних соків, домашнього лимонаду, холодних чаїв, що дозволить підліткам дізнатися про рецепти здорових напоїв і захотити їх не вживати солодкі газовані напої;

- ➊ екскурсії на виробництво харчових продуктів із залученням партнерів-виробників;
- ➋ конкурси малюнків та виробів для молодших школярів, флешмоби для старшокласників, наприклад флешмоб «Мій здоровий сніданок»;
- ➌ підготувати збірки «Здорові рецепти моєї родини»;
- ➍ проводити семінари, тренінги, зустрічі з дієтологами для учнів і їхніх батьків з питань здорового харчування, зокрема розладів, пов'язаних з харчуванням, таких як ожиріння, булімія та анорексія тощо.



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ УЧНІ

- ➊ **Виробити** план щодо формування корисних навичок здорового харчування;
- ➋ **Щодня додержуватись** найважливіших здорових звичок харчування, до яких фахівці відносять:

дорежуватися основних принципів збалансованого харчування: різноманітності, помірності, збалансованості;

дорежуватись режиму харчування: 5-разове харчування на день (3 основних прийоми їжі з гарячими стравами та 2 перекуси), щоденний сніданок протягом години після пробудження, вечера за 2–3 години до сну;

удобовий раціон обов'язково включати фрукти й овочі протягом дня;

достатня кількість води в щоденному раціоні відповідно до вікових норм;

вживати цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці;

мінімальне споживання оброблених продуктів (ковбас, консервів, продуктів швидкого приготування) і трансжирив;

добовий раціон повинен бути збалансований щодо раціонального споживання білків, вуглеводів і жирів. У 2017 році МОЗ України спільно з Асоціацією дієтологів та Центром громадського здоров'я розробили «тарілку здорового харчування» (prozdorove.com.ua), в якій надаються рекомендації з раціонального харчування;

обмеження споживання цукру і солі (фахівці рекомендують не більше 5 г солі та 30–50 г цукру щоденно).



ПОРАДИ БАТЬКАМ

Чудово, якщо батьки дають приклад дотримання принципів здорового способу життя і харчування, в тому числі приділяють час обговоренню важливих питань розвитку та впливу на це корисних і шкідливих харчових звичок. За можливостю батькам бажано долучатися до заходів, які проходять у закладі, та давати дитині посильну допомогу.

Фахівці також радять батькам:

- Беріть із собою дітей** у магазини та на базари. Спільний вибір і купівля здорових продуктів – перший крок у формуванні навичок здорового харчування. Варто зазначити, що жорстка заборона на споживання певних продуктів може лише привернути увагу дітей до них. Бажано роз'яснювати користь і шкідливість для здоров'я певних продуктів і страв.
- Обговорюйте** з дітьми меню на день і залучайте їх до приготування їжі. Пам'ятайте: батьки відповідальні за оптимальний режим харчування дітей.
- Снідайте та вечеряйте разом** із дітьми. Створіть комфортні умови для прийняття їжі якомога частіше в родинному колі.
- На перекуси в школу дітям найкраще давати овочі і фрукти, горіхи і пляшку води (у випадку, коли в навчальному закладі немає місця/кулерів з питною водою).
- Залишайте на столі тарілки із сухофруктами, фруктами, горіхами, зерновими хлібцями. Це дозволить дітям перекусити здоровою їжею протягом дня вдома.
- Стежте, щоб дитина пила достатньо води.
- Займіться домашньою випічкою разом** із дітьми. Так ви не тільки убережете їх від надмірної кількості трансжирив, що містяться в багатьох кондитерських виробах (частково гідрогенізовани, кондитерські та кулінарні), а і дасте можливість набути навичок приготування їжі та цікаво проведете час.
- Якщо у родини є присадибна ділянка, дача або сад, **важливо залучати дітей** до їх засадження, догляду та збору врожаю.



КОРИСНІ РЕСУРСИ:

Рекомендації МОЗ України

(<http://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv>).

Матеріали до першого уроку «Я обираю здорові звички». Центр громадського здоров'я МОЗ України

(http://phc.org.ua/pages/activities/current_projects/materials-for-first-lesson)

(http://phc.org.ua/pages/activities/current_projects/materials-for-first-lesson).

Рекомендація: споживання цукру для дорослих та дітей. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2015

(http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/).

Глобальний план дій з профілактики та боротьби з неінфекційними хворобами на 2013–2020 роки. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2013

(http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/).

Європейський план дій у сфері харчування 2015–2020 рр. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи, 2015

(<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2015/european-foodandandroid-action-plan-20152020>).

Ініціатива для шкіл, що сприяє правильному харчуванню (NFSI). Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2005

(http://www.who.int/nutrition/topics/nutrition_friendly_schools_initiative/en/).

Продовольча та харчова політика для шкіл. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи, 2006

(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf).

Reducing childhood obesity in Poland by effective policies, 2017

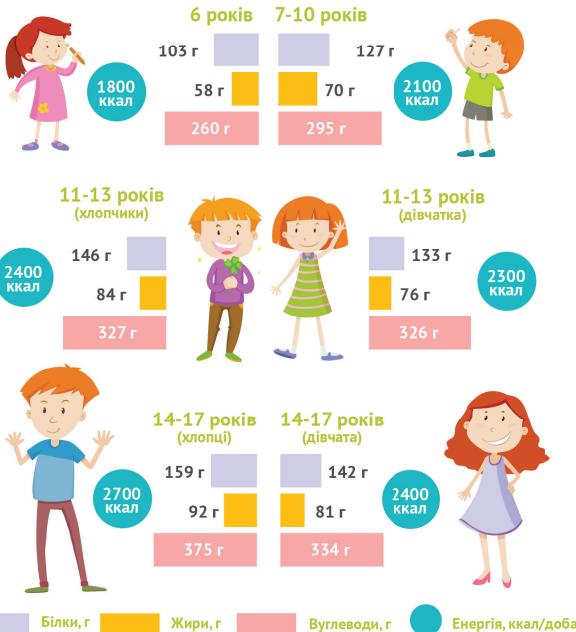
(<http://www.euro.who.int/en/countries/poland/publications/reducing-childhood-obesity-in-poland-by-effective-policies-2017>).

Раціональне харчування

Харчуйся раціонально за принципами:

ПОМІРНО

- Додержуйся добової норми калорійності їжі:



- Підтримуй масу тіла відповідно до вікових норм, більше гуляй на свіжому повітрі

РІЗНОМАНІТНО

- Щодня вживай різні продукти

ЗБАЛАНСОВАНО

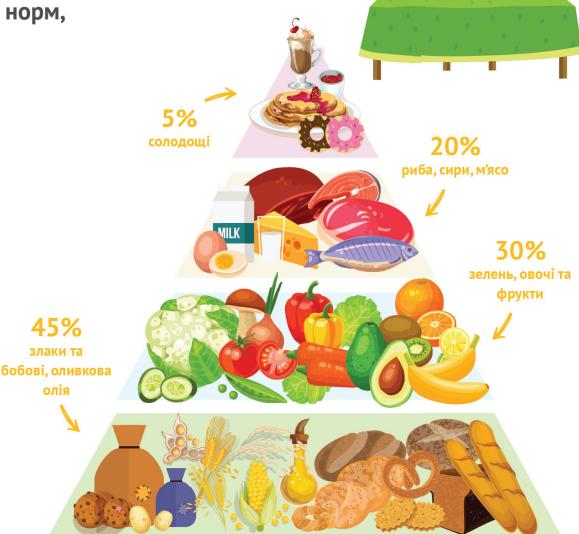
- У щоденний раціон включай білки, жири, вуглеводи у співвідношенні 1:1:4

тарілка здорового харчування



Корисні поради

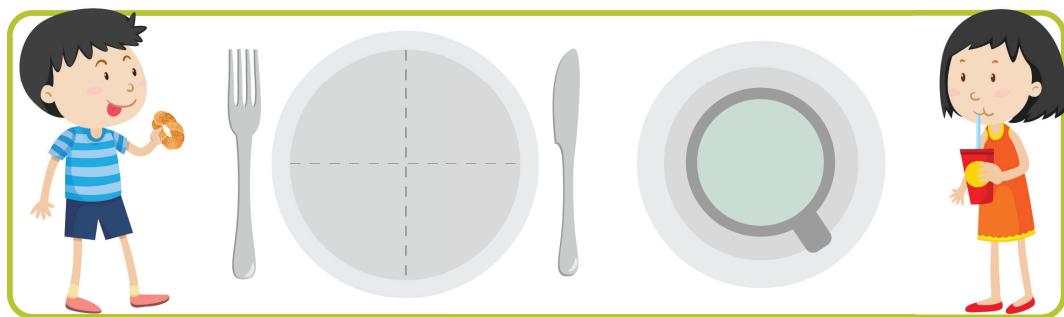
- їж 4–5 разів на день невеликими порціями – до 200–300 г;
- витрачай на кожний прийом їжі біля 30 хвилин, на перекус – до 10 хвилин;
- під час трапези не відволікайся на інші дії: гаджети, перегляд телевізору, читання;
- снідати краще протягом першої години після підйому, а вечеряти – приблизно за три години до сну;
- вживай за добу:
 - до 3–5 солі віддавай перевагу йодованій солі
 - до 25–50 г цукру замість рафінованого цукру вживай натуральний



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ. Завдання

Вправа «Здоровий сніданок»

1. Розроби меню корисного сніданку за принципами раціонального харчування.
2. Визнач його калорійність за калькулятором в інтернеті (ключове слово «калькулятор калорійності продуктів»).
3. Проаналізуї улюблену страву за складом на вміст білків, жирів, вуглеводів.
Який інгредієнт потрібно додати або вилучити зі страви, щоб вона стала більш корисною?



4. Чому корисно снідати щодня?

Вправа «Здорове харчування»

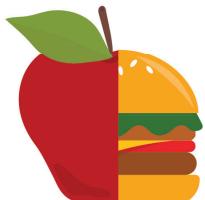
1. Проаналізуї свої звички харчування. Чи все тобі подобається? Що б ти змінив (-ла)?
Запропонуй, чим можна замінити не корисні продукти.



2. Визнач, яким харчовим продуктам/стравам слід віддати перевагу, а від яких бажано відмовитись.

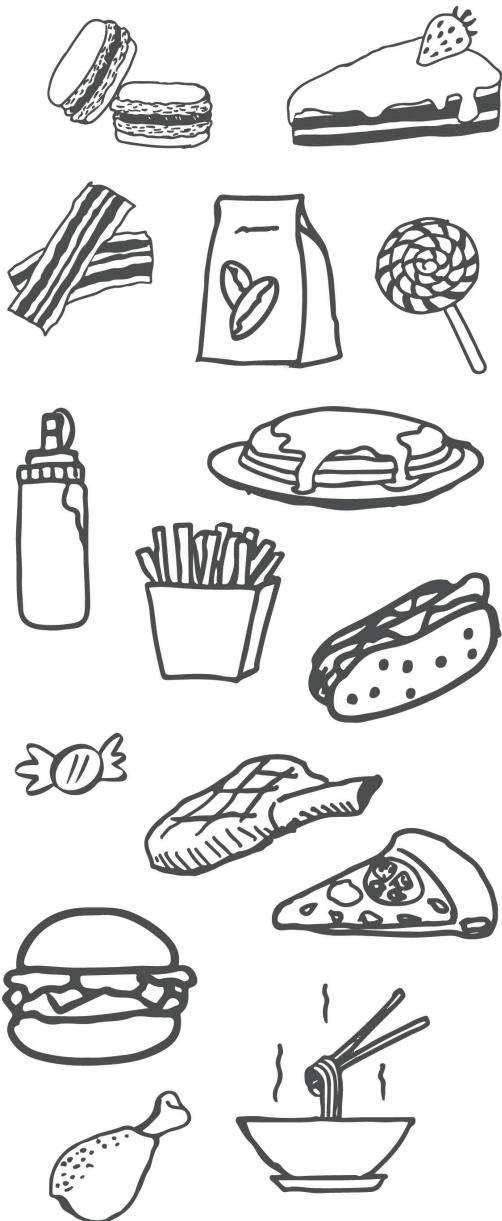
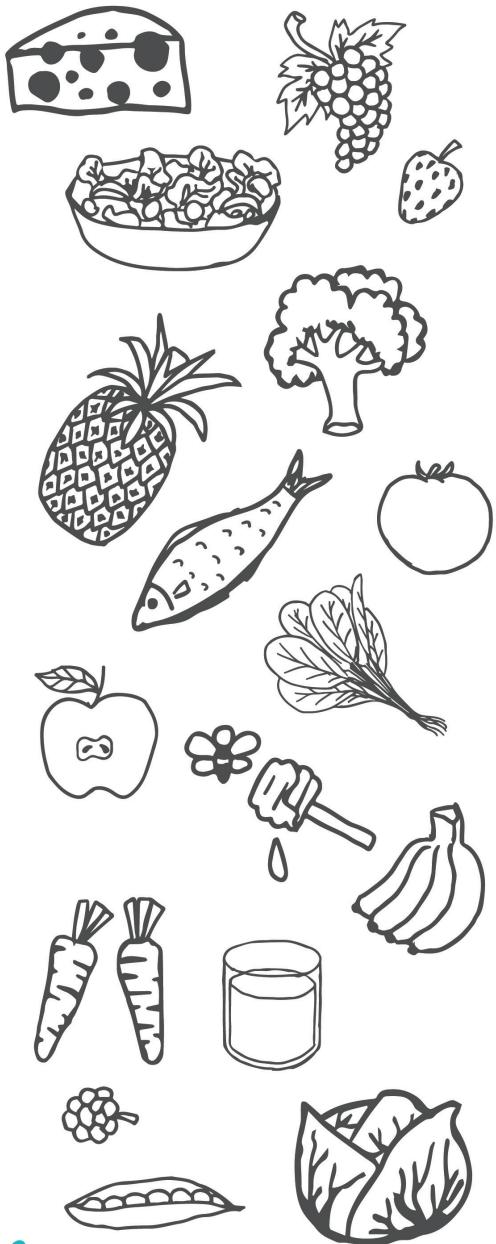
Вправа «Моя унікальна страва»

1. Розроби рецепт корисної та смачної страви. Придумай креативну назву та презентуй друзям.

A large, empty rectangular box with a green border, designed for writing a recipe or food combination.

вживаю БІЛЬШЕ

вживаю МЕНШЕ



ПИТНИЙ РЕЖИМ

Скільки рідини потрібно споживати щодня?

вік	щоденна норма споживання рідини/ кількість рідини, спожитої за рахунок напоїв	
діти	хлопчики та дівчатка	
1-3 років	1,3 л / 0,9 л	
4-8 років	1,7 л / 1,2 л	
підлітки	хлопці	дівчата
9-13 років	2,4 л / 1,8 л	2,3 л / 1,8 л
14-18 років	3,3 л / 2,6 л	2,1 л / 1,6 л
дорослі	чоловіки	жінки
19-70+ років	3,7 л / 3 л	2,7 л / 2,2 л

Організм людини
більш ніж на 80%
складається з води

Джерела гідратації

80%

20%

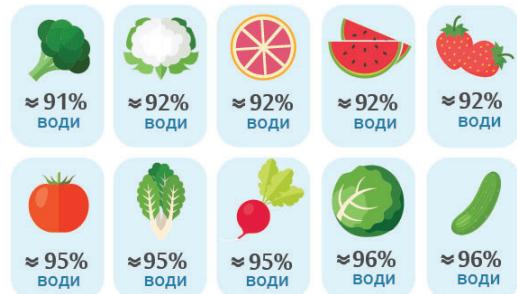
отримуємо з напоями отримуємо з їжею



Цікаві факти:

- У чистій воді міститься 0 ккал
- Спрага - перша ознака зневоднення
- Напої з кофейном виводять рідину з організму
- Організм потребує більше води якщо:
 - * збільшується фізична активність
 - * підвищується температура тіла при захворюванні
 - * зростає забруднення природного середовища

Найбільше води містять:



Поради щодо вживання питної води протягом дня:

Пийте воду відповідно до своєї норми та в рекомендований час.



зранку після пробудження



за 30 хвилин до вживання їжі або після



ввечері за одну годину до сну



за 30 хвилин до спортивних тренувань



протягом інтенсивного тренування необхідно пити невеликими порціями



перед гігієнічними водними процедурами



на перервах у школі

ПИТНИЙ РЕЖИМ. ЗАВДАННЯ

1. Проаналізуйте розпорядок дня підлітка. Позначте, скільки склянок води ви порекомендували би вжити в цей час:

ранок	сніданок	перебування в школі	прогулянка, активний відпочинок	ввечері дома

2. Розробіть свої правила питного режиму. Поясніть, які напої та в якій кількості корисно вживати щодня.



РЕКОМЕНДАЦІЇ

3. Розробіть власний рецепт смачного смузі або коктейлю. Поясніть, який вплив на організм має кожен з його інгредієнтів:

КОРИСНИЙ для профілактики хвороб	СМАЧНИЙ для втамування спраги	ПОЖИВНИЙ для перекуса	КОРИСНИЙ для сніданку

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



Одним з основних правил ЗСЖ та умовою росту й розвитку людини є достатня рухова активність. Заняття спортом і фізичними вправами приносять користь для розвитку і здоров'я дітей, допомагають поліпшити стосунки та взаєморозуміння між дітьми, сприяють підвищенню працездатності та успішному навчанню. На практиці доведено, що діти, в яких фізична активність триває щонайменше п'ять годин на тиждень, отримують кращі оцінки порівняно з тими, хто присвячує їй менше однієї години на тиждень [13].

Багато країн розробляють стратегії залучення дітей і молоді до занять спортом як альтернативу їхній бездоглядності та втягненню в протиправну поведінку, хуліганство, формування шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Крім того, слід пам'ятати, що відсутність фізичної активності є четвертим за значущістю фактором ризику смерті у світі (після високого кров'яного тиску, тютюнопаління та високого вмісту глюкози в крові).

Проте, за даними досліджень, з кожним роком в Україні знижується фізична активність дітей та підлітків (за останні 7 років на 17%). У середньому сучасний міський учень 5–9 класів проводить у положенні сидячи або лежачи (не враховуючи нічний сон) 10,7 годин на добу.

« Малорухливий спосіб життя призводить до порушень здоров'я»

Малорухливий спосіб життя притаманний 76% сучасних підлітків. Це призводить до порушень здоров'я. Ймовірність розвитку захворювань підвищується на 20% при низькому рівні рухової активності порівняно із середнім та високим; ймовірність появи коморбідної патології (сумарної кількості захворювань більше 3) зростає у підлітків майже в 4 рази, а неврозів – у 2,5 рази при низькому рівні рухової активності порівняно з високим. Сучасні діти здебільшого відають перевагу пасивному дозвіллю (перегляд відео, телепередач, гра в комп'ютерні ігри, спілкування в соцмережах тощо) [14].

У зоні ризику погіршення здоров'я перебувають учні, що проводять перед екраном більше 2 годин на добу, це підвищує ймовірність появи сильної

втоми на 45%. Таких учнів за даними дослідження ДУ «ІГЗ НАМНУ»* 65,8%. Менше 2 годин проводить перед екраном 73,5% учнів 1–4 класів, 53% – 5–9-х і лише 8% – 10 класів. Поряд із цим більше 4 годин на день проводять перед екраном 72% старшокласників, 13% учнів середнього шкільного віку та 3% молодших школярів.

Наприклад, дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) 2014 р. зафіксувало такі тенденції:

- кожного дня тренуються чи роблять вправи від 17,9% до 34,7%.
- Тривалість занять фізичними вправами збільшується з віком;
- фізична активність дівчат дещо нижча, ніж хлопців;
- у переважній більшості навчальних закладів регулярно проводяться внутрішні спортивні заходи (змагання, олімпіади, спартакіади тощо). Показники фізичної активності нижчі в школах обласних центрів;
- від 71,2% до 81,3% опитаних дивляться телепередачі до трьох годин у будній день. У вихідні цей показник становить 51,9–72,9% відповідно;
- на комп'ютерні забави від 55,2% до 72,6% підлітків витрачають до трьох годин свого вільного часу в будні, а у вихідні, відповідно, 49,9–72,7% (залежно від віку опитаних [15].

Також важливим фактором є створення фізкультурно-оздоровчого середовища – створення в парках, зонах відпочинку і подвір'ях спортивних та ігрових майданчиків, достатньої кількості пішохідних та велосипедних доріг. Позитивну роль відіграє соціальна реклама в засобах масової інформації, насамперед на телебаченні, переваг оздоровчої рухової активності для зниження ризику неінфекційних захворювань, а також пізнавальні програми для осіб різного віку про використання рухової активності в процесі життєдіяльності та подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації.



Рівень рухової активності учнів залежить від організації фізичного виховання в закладі, від їхньої участі в спеціально організованих та самостійних заняттях фізичною культурою в позаурочний час. На практиці навіть за сприятливих умов заклади освіти не в змозі забезпечити необхідний режим рухової активності. Проте консолідований зусилля всіх учасників освітнього процесу спроможні значно підвищити показники.

Рекомендації



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ

- 👉 **Розробити і реалізувати** план масових заходів фізкультурно-спортивної, фізкультурно-оздоровчої спрямованості, щоб підвищувати мотивацію, залучити вихованців до активних занять спортом, сприяти підвищенню належного рівня рухової активності;
- 👉 **Проводити інформаційно-просвітницькі заходи** з метою популяризації серед дітей і молоді здорового способу життя, заняття фізичною культурою та спортом, досягнень видатних українських спортсменів, утвердження патріотизму;
- 👉 До Міжнародного дня спорту заради розвитку та миру (6 квітня) та до Всесвітнього дня без тютюну (31 травня) **провести у школі заходи**: зустрічі з відомими людьми (відомими спортсменами, фітнес-тренерами), спортивні змагання, марафони, флешмоби тощо;
- 👉 **Організовувати** тематичні заходи, наприклад: один день на тиждень без гаджетів, одна перерва на день – на відкритому повітрі тощо;
- 👉 **Організовувати та проводити активний відпочинок** (ігри, руханки тощо) з різноманітним обладнанням у холах, на спортивних майданчиках;
- 👉 **Розробити** разом з учнями безпечні велосипедні та пішохідні маршрути в місцевості проживання, за потреби створити умови для велостоянки біля будівлі закладів;
- 👉 **Систематично проводити зарядку** (фізичні вправи, рухливі ігри, танцювальні заняття) перед початком уроків, а також фізкультурні хвилинки в середині та наприкінці уроку;
- 👉 **Ввести правило щоденної самоперевірки** правильної пози учня за партою, наприклад після кожної фізкультхвилини чи на кожному третьому уроці, та обладнати куточки в класах із пам'ятками про правильноу поставу, позу за партою, маркування ростових груп меблів;
- 👉 Під час великих перерв **започаткувати** проведення танцювальних (хореографічних) сесій або рухливих ігор;
- 👉 **Збільшити** кількість безкоштовних спортивних гуртків і секцій у закладі;
- 👉 **Сприяти створенню** і роботі груп ЛФК на базі закладу в партнерстві з медичними установами;

- ▶ **Проводити** комплексні багатоступеневі фізкультурно-оздоровчі змагання між класами або закладами;
- ▶ У молодших класах **проводити** спортивно-сімейні змагання/конкурси/квесті;
- ▶ **Залучати учнів** до флешмобів на тему «моя зарядка» або «мої улюблени фізичні вправи» тощо;
- ▶ **Організувати** денні спортивно-оздоровчі табори, туристичні походи для дітей під час канікул.



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ УЧНІ

- ▶ **Брати активну участь** в інформаційно-просвітницьких, масових заходах фізкультурно-спортивного, фізкультурно-оздоровчого спрямування, спортивних змаганнях, флешмобах тощо;
- ▶ **Оцінити** особистий рівень рухової активності;
- ▶ **Обговорити та розробити** особистий план рухової активності з умовою, щоб мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня, переважно аеробної – швидке ходіння, біг, катання на велосипеді, стрибання на скакалці і плавання;
- ▶ **Розробити** для себе разом з учителем фізичної культури або батьками оздоровчий комплекс вправ;
- ▶ **Виконувати** комплекс фізичних вправ з гантелями або еластичним еспандером вдома;
- ▶ **Починати** свій день з ранкової гімнастики;
- ▶ Під час перерв **робити** кілька фізичних вправ;
- ▶ **Записатись** у спортивну або танцювальну секцію.



ПОРАДИ БАТЬКАМ

- ▶ **Заохочуйте** дітей ходити пішки або їздити на велосипеді (там, де дозволяє дорожня інфраструктура) за прикладом велосипедних і пішохідних шкільних автобусів – ініціативи, яку запровадила мережа фінських му-

ніципальних шкіл: батьки спільно зі школою розробили безпечні маршрути, склали графіки і по черзі супроводжували дітей до школи;

- 💡 **Займайтесь разом** спортом, гуляйте в парку, лісі, на ігровому майданчику;
- 💡 **Привчайте** дітей ходити по сходах замість того, щоб користуватися ліфтом;
- 💡 Фізичну активність не слід сприймати тільки як спорт. Це також ігри, ходьба, виконання побутових справ, танці. **Залучайте** дітей до участі в домашніх справах – закупівлі продуктів, роботі на присадибній ділянці, прибиранні подвір'я, згрібанні листя або прибиранні снігу – це теж фізична активність;
- 💡 **Подаруйте** дітям спорядження для активних занять – велосипед, ролики, скакалку, м'яч, скейт-борд тощо;
- 💡 Якщо в родині є собака, то **вигулювати** його може дитина – це додаткові хвилини її фізичної активності та перебування на свіжому повітрі.



КОРИСНІ РЕСУРСИ:

Спорт заради розвитку: методичний посібник з підготовки інструкторів програми / О. А. Голоцван, Н. В. Зимівець, О. Т. Сакович, С. Ю. Ющишин: за заг. ред. Н. Зимівець. – Київ: Видавництво «Фенікс», 2017. – 208 с. Доступно з (https://www.unicef.org/ukraine/17-176_Sport_posibnik_trener.pdf).

Стратегія фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ 2016-2025 років. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2016 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2016/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>).

Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Женева: ВООЗ; 2010 (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf).

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Чому корисно активно рухатись:

1 вправи активують мозкову діяльність



2 рух проганяє стрес



3 вправи заряджають енергією



4 ти подобаєшся собі та іншим людям



6 можна їсти більше без шкоди для фігури



5 заняття спортом запобігають деяким хворобам



7 фітнес прокачує твое серце



8 втрата ваги – не головна мета

НИЗЬКА



читання



гра на інструментах



робота за комп'ютером

ПОМІРНА



робота в саду



катання на велосипеді

ІНТЕНСИВНА



фізичне здоров'я – це



Корисні поради

- Обираї активний вид відпочинку
- Щодня – година фізичної активності
- Ходи пішки – 10 000 кроків на день замінюють тренування
- Добираї вправи відповідно до рівня тренованості, віку та статі
- Ти досягнеш кращих результатів, якщо:
 - будеш займатися СИСТЕМАТИЧНО – щодня або не рідше, ніж 3 рази на тиждень по 30–40 хв.;
 - підбираї РІЗНОМАНІТНІ вправи для гармонійного розвитку всіх частин тіла та фізичних якостей;
 - починай вправи з ПОЗИТИВНИМ настроєм.
- Стеж за поставою і виконуй комплекс вправ для запобігання порушенням постави та плоскостопості



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ. Завдання

1. Подумай, який існує взаємозв'язок між харчуванням, руховою активністю та відпочинком, як вони впливають на твое самопочуття та здоров'я.
2. Поміркуй та напиши, як ти можеш підвищити свій рівень рухової активності.
3. Запропонуй способи збільшення рухової активності, заповни схему:

почну день із зарядки

під час перерви у школі буду робити кілька фізичних вправ, активних рухів

Види рухової активності:

ходіння і прогулянки



позитивний емоційний стан, гарний настрій

йога, гімнастика та зарядка



відновлення психічної рівноваги, активізація розумової діяльності

регулярні заняття спортом



зниження рівня холестерину та краща серцево-судинна діяльність, покращення загального стану організму

регулярні заняття спортом



сила, гарна робота легень та серця, впевненість у собі



Виконуй комплекс вправ, коли довго сидиш.
Запропонуй свої ідеї до комплексу.



витягни підборіддя вперед

розведи руки в різні сторони на рівні плечей

стискай та розтискай кулаки

підіймай та опускай носки і п'яти

повертай голову на 90 градусів вліво та вправо

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СЕРЕДОВИЩА



Сприятливе освітнє середовище – це сукупність компонентів соціально- побутових умов, просторово-предметного оточення дитини, система впливів і чинників розвитку особистості, які у взаємодії створюють здоровий життєдіяльний простір учнів.

Наприклад, для забезпечення безпечних для здоров'я дітей умов закладам освіти необхідно мати гарні побутові умови і відповідати державним санітарним правилам і нормам щодо освітлення, шумоізоляції, водопостачання тощо. Проте, відповідно до дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) 2014 р.:

- ➊ кожний десятий навчальний заклад не має належних побутових умов;
- ➋ три чверті навчальних закладів використовують водопровідну воду як питну;
- ➌ учні/студенти в 6% навчальних закладів відвідують надвірні туалети, які не відповідають сучасним вимогам щодо збереження здоров'я дітей, особливо підліткового віку, що може призводити до урологічних та сечостатевих захворювань;
- ➍ близько 5% освітніх закладів не мають спортивного залу, 11,3% – у сільській місцевості [16].

Безумовно, створенням безпечних для здоров'я дітей умов у загальноосвітніх школах повинні займатися місцеві органи влади. Вони повинні подбати і про переоснащення будівель шкіл за принципами

універсального дизайну (або «дизайну для всіх»)

– **максимального пристосування шкільного середовища до потреб усіх учасників освітнього процесу**, зокрема й осіб з особливими потребами. Втім, розробка і реалізація проектів дизайну шкіл, який сприятиме втіленню програм здорового харчування і фізичної активності, до снаги адміністрації шкіл, батькам і меценатам.



Рекомендації



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ШКОЛИ

- ➊ **Провести** аналіз інфраструктури закладу освіти, виявити потреби, розробити план дій для поліпшення умов перебування всіх учасників освітнього процесу;
- ➋ **Створювати** сучасне сприятливе освітнє середовище за підтримки громад, партнерів з урахуванням нових підходів ДержСанПіН до організації простору:

- ➌ у школах треба виокремлювати: контрастними рельєфними лініями – пішохідні зони на території закладу освіти; контрастними обмежувальними смугами по краю першої та останньої сходинки, які за фактурою відрізняються від інших сходинок маршу, – сходи; контрастним кольором – ділянки поручня, які відповідають першій та останній сходинці маршу; рельєфним покриттям (ворсистим, гумовим тощо) на підлозі – зони підвищеної небезпеки (в їдачнях, майстернях, лабораторіях). У просторі перед сходами необхідно передбачити попереджувальне маркування рельєфним або іншоструктурним покриттям;
- ➌ при використанні бездротового доступу до мережі Інтернет Wi-Fi-роутери бажано обладнати вимикачами, щоб без наїльної потреби вони не були увімкнені;
- ➌ обладнати в класах куточки з пам'ятками щодо провітрювання, вологого прибирання та, за можливості, забезпечити кожне навчальне приміщення електронними вимірювачами температури та вологості;
- ➌ якщо в закладі освіти використовують привозну бутильовану воду або кулери, обладнати це місце яскравим змінним маркуванням про дату постачання, щоб було добре видно, що вода свіжа;
- ➌ стежити за рівнем освітленості, а саме перевірити комплектність і справність світильників у навчальних приміщеннях;

- ➊ Провести інформаційно-мотиваційні тематичні дні «Мое робоче місце», «Знавці мікроклімату» (з вимірюваннями до та після вологого прибирання, до та після провітрювання та інше), «День води», «День світла» з вимірювання освітлення на партах, «День чистого повітря» тощо;
- ➋ Запросити в школу на зустріч дизайнєрів, виробників, що спеціалізуються на освітленні, мікрокліматі, шкільних меблях, із демонстрацією практичних навичок та вимірювань;
- ➌ Із зачлененням фахівців вихованці можуть **розробити** для їдалини та буфету, місця, де розташовані джерела питної води (фонтанчики, кулери), приємний сучасний дизайн за тематикою здорового способу життя та харчування;
- ➍ **Забезпечити** доступність (розмістити в їдалині, буфеті, коридорах, місцях відпочинку) рекомендацій з питань здорового харчування, «тарілки здорового харчування» та іншої важливої інформації про ЗСЖ;

« Організувати та оформити із зачлененням вихованців, батьків місця для активного відпочинку: лабіринти, столи для тенісу, малюнки та обладнання для активних ігор на підлозі, стрибків, гри в «класики», можна також виділити окреме приміщення для батута »

- ➊ Для учнів 1–4 класів **облаштувати** ігровий осередок /зону /куточок відпочинку учнів із килимами для сидіння та гри, стільцями, кріслами або подушками з м'яким покриттям, що легко трансформуються і очищаються; куточки для активного відпочинку в рекреаціях закладу, спортивні зали можуть бути оформлені різними візуалізаціями, малюнками, що мотивують до заняття спортом;
- ➋ Заклади, які мають земельні ділянки, можуть **запровадити** проекти «Шкільний город», «Шкільний сад», у рамках яких діти разом з учителями можуть висаджувати рослини, доглядати за ними, проводити дослідження, а зібраний врожай передавати до їдалини закладу;
- ➌ Разом із підлітками за підтримки партнерів закладу **відремонтувати**, додатково обладнати на подвір'ї безпечні спортивно-ігрові майданчики, велопарковку;
- ➍ **Оформити** (за наявності) та презентувати схеми, карти безпечних велосипедних та пішохідних маршрутів, які прокладені у місцевості розташування закладу освіти.





ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ УЧНІ

- ➊ **Виміряти** свій зріст, висоту свого стільця та столу і встановити, чи підходить їхнє робоче місце для них (таблиця ДержСанПіН);
- ➋ **Вести** графік чергування щодо провітрювання класів під час перерв;
- ➌ Якщо в школі використовують привозну бутильовану воду або кулери, **обладнати** це місце цікавими плакатами чи пам'ятками про користь споживання якісної води.



ПОРАДИ БАТЬКАМ

- ➊ **Ознайомитись** з гігієнічними вимогами до організації умов перебування дітей у школі (ДержСанПіН) та звернутися до адміністрації навчального закладу з конкретними пропозиціями з удосконалення освітнього простору;
- ➋ **Обладнати** робоче місце своєї дитини вдома відповідно до гігієнічних рекомендацій, стежити, щоб дитина не наближалась до екранів моніторів і не перевищувала час роботи за комп'ютером, привчати дитину стежити за поставою та позою під час підготовки домашніх завдань;
- ➌ У разі ремонту в приміщеннях школи та закупівлі нових меблів **вимагати** в адміністрації школи документи, що підтверджують безпечність нових матеріалів та обладнання;
- ➍ **Поцікавитись**, чи відповідним чином обладнані у школі комп'ютерні класи, чи не займаються діти по двоє чи більше за одним комп'ютером.

КОРИСНІ РЕСУРСИ:

Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/School-environment-Policies-current-status-en.pdf).

Школи, що просувають здоров'я: ресурс для розробки показників. Міжнародний комітет планування Європейської мережі шкіл, що просувають здоров'я. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2006
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/240344/E89735.pdf).

Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014
(<http://www.schools-for-health.eu/she-network>).

Покращення життя дітей та молоді: тематичні дослідження з Європи. Том 3. Школа. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2013
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926.pdf).

Сторінка проекту «Новий освітній простір» (реалізується Мінрегіоном спільно з Міністерством освіти і науки України) у Фейсбуці:
(<https://www.facebook.com/nop.ukraine.school/>).

Рекомендації із впровадження нового освітнього простору у школах:
(<https://goo.gl/Y9onro>).

СЕРЕДОВИЩЕ. ЗДОРОВИЙ ДИЗАЙН. ЗАВДАННЯ

Поради

- Постійно набувай навичок організації комфортного середовища життя і роботи. Це безпосередньо впливає на настрій і здоров'я
- Вивчай основи дизайну інтер'єру та гігієнічні норми його розбудови
- Досліди, як організовано твоє робоче місце у школі та вдома. Дізнайся більше про органометричні меблі. Зроби свій життєвий простір більш комфорним

1. Оціни своє робоче місце вдома. Подумай, як його поліпшити. Обговори свої плани з дорослими.



1. Оціни своє робоче місце в школі відповідно до гігієнічних норм. Подумай, що необхідно змінити. Обговори свої запитання з класним керівником.



Норми освітленості



тип приміщення	норма освітленості, люкс
навчальні класи	200–750
бібліотека, читальний зал	500–1500
спортивний зал	100–300



3. Досліджуй, роби свої висновки відповідно до даних. Перевір, чи відповідає санітарно-гігієнічним нормам освітлення робочого місця за допомогою звичайного смартфона, адже в нього вбудовано датчик освітлення.

Тобі знадобиться смартфон на базі Android (4.4+) або iOS.

Встанови на нього мобільний додаток «[Google Науковий журнал](#)»:



- 1 Відкрий додаток «Науковий журнал»
- 2 Створи новий експеримент, натиснувши на «+» (рис. 1)
- 3 Назви експеримент, завантаж foto на обкладинку
- 4 Створи нотатку. Запиши свої ідеї, опиши проблему та гіпотезу дослідження (рис. 2)
- 5 Проведи вимірювання з використанням вбудованого датчика світла смартфона
- 6 Зафіксуй результат вимірювання (рис. 3)
- 7 Порівняй показники з нормативами
- 8 Зроби висновки, чи добре освітлене твоє шкільне робоче місце. А якщо ні, тоді як це змінити?

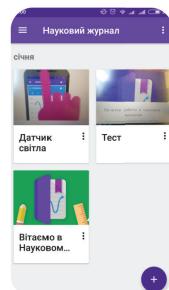


рис. 1

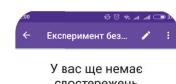


рис. 2

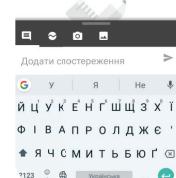
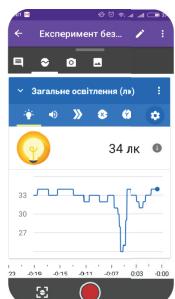
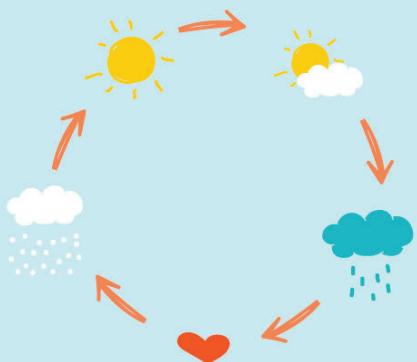


рис. 3



Психологічний клімат



Психологічний клімат в групі

це можливість бути прийнятим у колективі зі своїм настроєм, вподобаннями та потребами

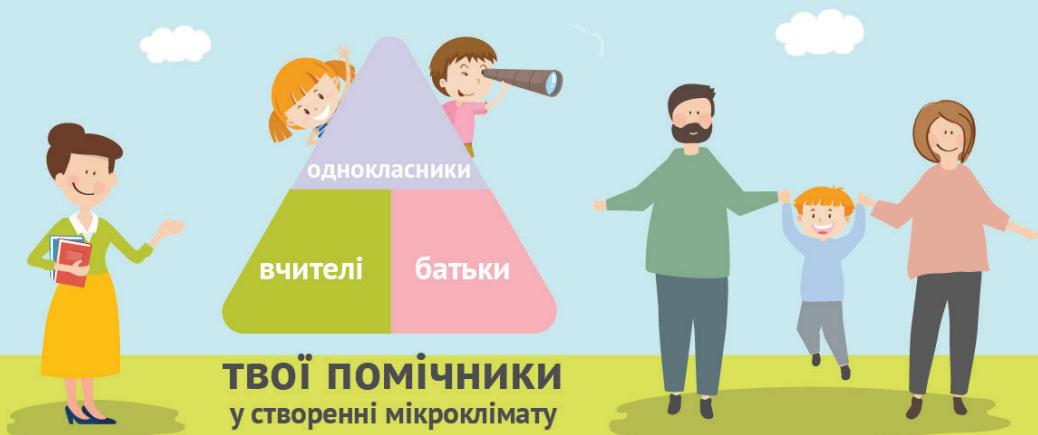


Будьте уважні до настрою своїх однокласників. Поцікався їх справами сьогодні.

В ГРУПІ
— коли є —
ДОБРЕ

ОПТИМІЗМ
спілкування
підтримка
БЕЗПЕКА
уважність
у стосунках
КОМФОРТ

можливість помилитися
без страху вини та сорому
довіра байдарість
можливість вільно
мислити, творити
інтелектуальний
розвиток **симпатії**
ВПЕВНЕНІСТЬ
коммунації



Особистий простір: потреби (свої та іншого)

НИХТО не має права порушувати твої інтимні граници, торкатися твого тіла без твого дозволу, бити чи чинити інше насилля.



Ти також слідкуй за тим, щоб не порушувати тілесні граници інших.

Особисті граници

це умовна дистанція між мною та іншою людиною.



ВІДИ ПРОСТОРУ:

особистий

інтимний

соціальний

Головні правила побудови особистих границь:

дотримуйся
дистанції

слідкуй за
своїм
комфортом
спілкуючись
з іншими

запитуй,
чи
комфортно
іншим?



Особисті граници включають в себе



Ти завжди можеш зупинити іншого.

Вистав руку та скажи:

"СТОП! Мені це не подобається!"

слово

НІ

корисно для здоров'я

Формування команди та лідерської якості

Твій клас або твоя група, де ти навчаєшся - це команда.



КОМАНДА - це люди, яких об'єднує
спільна мотивація, інтереси,
погляди, бажання



В команді у кожного є право:

- Іноді ставити себе на перше місце
- Просити про допомогу
- Виражати протест проти несправедливого ставлення
- Самостійно приймати рішення
- Мати власну думку
- Помилатися
- Говорити: "Дякую, ні!", "Вибачте, ні!"
- Не користуватись порадами інших
- Бути одному, якщо цього хочеться
- Відчувати власні емоції
- Змінювати свою думку

П Р А В О



ЗАВДАННЯ

Спробуй відповісти на запитання, перевір свої лідерські якості:



- Як я розумію себе?
- Як я говорю і переконую?
- Як я розумію інших?
- Чи володію я організаторськими навичками?
- Чи вмію я визнавати чесноти інших?
- Чи вмію я просити про допомогу?
- Які умови я створюю навколо?
- Наскільки я справедливий?

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПЛАНУВАННЯ ПРОГРАМ ТА ІНІЦІАТИВ З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Програми або ініціативи з формування навичок здорового способу життя в навчальних закладах повинні бути ретельно сплановані та оцінені. На етапі планування і виконання програми необхідно заручитися підтримкою батьків і місцевої громади, партнерів і спонсорів. Взаємодія соціальних партнерів відіграє дуже важливу роль у досягненні результатів.

ПЛАНУВАННЯ ПРОГРАМ ТА ІНІЦІАТИВ ВКЛЮЧАЄ ТАКІ ЕТАПИ:

Дослідження проблеми. Оцінка організаційних, фізичних та індивідуальних чинників, що впливають на здорове харчування і фізичну активність у школі, дозволяє встановити пріоритети і цілі шкільної стратегії. Крім того, обов'язково повинна бути проведена оцінка потреб учнів.

Визначення цільової аудиторії. У проектах має бути чітко визначена цільова група – група людей, на задоволення потреб яких спрямовано проект. Як правило, це учні віком 6–9 або 10–18 років. Проект може передбачати зміну знань або поведінки і батьків, тому цільовою групою будуть і батьки цих дітей.

Сформульовані цілі і завдання. Цілі формулюють для того, щоб показати, до чого приведе запланована діяльність з вирішення проблеми в межах проекту. При визначенні мети необхідно стежити, щоб вона відповідала критеріям SMART. Іншими словами, мета має бути конкретною (specific), вимірюваною (measurable), орієнтованою на дію (action-oriented), реалістичною (realistic), обмеженою в часі (time-limited). Успіх проекту визначатиметься тим, наскільки добре організація досягає цілей проекту. Завдання – це практичні кроки, спрямовані на досягнення цілей.

Завдання формулюються зразу ж після цілей, що дозволяє їх конкретизувати. Основна вимога до формулювання завдань – конкретність і практична наочність результатів їх виконання. Усі завдання мають



бути чітко підпорядковані цілям проекту і узгоджуватися між собою за термінами та ресурсами. Щоб провести це узгодження, слід визначити тривалість проекту, обсяги матеріальних (наприклад, оренда приміщень, придбання) і людських ресурсів, необхідних для виконання завдань, та джерела фінансування.

Основні напрями й активності. Проведений аналіз ситуації і заплановані цілі та завдання дозволять чітко сформулювати напрями діяльності й активності. Потрібно пам'ятати, що одними з головних напрямів будь-якого соціального проекту є комунікаційний (донести інформацію про проект і його результати до визначених цільових груп) та адвокаційний (представлення інтересів цільової групи (учнів) з метою отримання ними доступу до благ, на які вони мають право, але не можуть його реалізувати, – здорове харчування та достатній рівень фізичної активності). Активності плануються з урахуванням часу, потрібного для їх реалізації та визначення відповідальних за це осіб. Активності можна приурочити до визначних дат (додаток 1).

Планування ресурсів – визначення, які ресурси (люди, устаткування, матеріали) і в якій кількості будуть потрібні для виконання запланованих робіт. При плануванні ресурсів чітко визначаємо і джерела фінансування проекту (спонсорська допомога, грантова підтримка, внески батьків тощо).

Моніторинг і оцінка. Під час реалізації проекту необхідно проводити моніторинг результатів та вносити корективи в проект. Моніторинг – це періодичне дослідження програми

за однаковими методами і з порівнянням результатів з певними індикаторами (закладаються на етапі планування), відстеження ходу робіт для порівняння поточного стану справ із планом. Під час моніторингу використовується декілька джерел інформації: опитування; спостереження; вивчення документів. Оцінка – процес аналізу результатів діяльності та їх співвіднесення з певними запланованими критеріями.



СПИСОК ДЖЕРЕЛ:

1. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я [Електронний ресурс] – Доступно за посиланням: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599
2. Health promoting schools [Electronic resource]. – Toi Te Ora: Public Health Service, 2010.– 8 р.– Доступно за посиланням: <http://www.ttophs.govt.nz/vdb/document/754> (англ.)
3. Comprehensive School Health [Electronic resource]. – Доступно за посиланням: <http://uottawa-comprehensive-school-health.ca/> (англ.)
4. Child-Friendly Schools Manual [Electronic resource]. – USA: UNICEF, 2009. – Доступно за посиланням: <http://ru.scribd.com/doc/28407318227/Child-Friendly-Schools-Manual> (англ.)
5. Focusing resources on effective school health: a Fresh Start to Enhancing the Quality and Equity of Education [Electronic resource]. – WHO, UNESCO, UNICEF, 2000. – Доступно за посиланням: <http://www.unicef.org/lifeskills/files/FreshDocument.pdf> (англ.)
6. Health Promoting schools [Electronic resource]. – <http://www.schools-for-health.eu/she-network/health-promoting-schools>
7. Korobeynikov A. Education for balanced development in school/ Anatoly Korobeynikov. – Strasbourg: Parliamentary Assembly of Europe, 2008. – 96 p. (англ.)
8. Про припущення до Міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю»: наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти України від 07.02.1995 р. № 25/31 [Електронний ресурс]. – Доступно за посиланням: <http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=1187>
9. Доступні за посиланням: http://phc.org.ua/pages/activities/current_projects/materials-for-first-lesson
10. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Доступно з www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/2017/adolescent-obesity-and-related-behaviours-trends-and-inequalities-in-the-who-european-region,20022014
11. Так само: Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Доступно з www.euro.who.int/en/health-topics/

12. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр./ О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, Д. М. Павлова та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва. – К.: ЮНІ-СЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – 156. с.
13. Спорт заради розвитку: методичний посібник з підготовки інструкторів програми/ О. А. Голоцван, Н. В. Зимівець, О. Т. Сакович, С. Ю. Юшишин: за заг. ред. Н. Зимівець. – Київ: Видавництво «Фенікс», 2017. – с. 23-24.
14. Розумова працездатність, навчальне навантаження та спосіб життя сучасних школярів: гігієнічні аспекти/ Під ред. Н. С. Польки, С. В. Гозак. – К.: МВЦ «Медінформ», 2018. – 214 с.
15. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр./ О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, Д. М. Павлова та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва. – К.: ЮНІ-СЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – с. 50.
16. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр./ О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, Д. М. Павлова та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва. – К.: ЮНІ-СЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – с. 52-53.



Найкращі активності учасників програми «Healthy Schools» на тему здорового харчування



1 Корисні чаювання

У вересні та жовтні учні **збирають листя та гілочки калини**, смородини, малини і вишні для чаю. Потім діти засушують їх та фасують у торбинки. А взимку на перервах влаштовують «корисні чаювання» із зібраних плодів.



2 Конкурс фруктових букетів

Учні **складають композиції із сезонних фруктів** та готують розповіді в різних форматах (презентація, вікторина, буклети тощо) про корисні властивості обраних фруктів. Свої композиції учні презентують на загальношкільних або класних заходах.



3 Реклама здорового способу життя

Учні **готують проекти про здорове харчування** та корисні звички.

Проекти можуть бути у форматі плакатів, аплікацій, буклітів, малюнків, поробок та презентацій. Учні узгоджують теми та концепції проектів зі своїми вчителями, а потім **представляють їх шкільній спільноті** або окремо у своїх класах.



4 Гра «У магазині»

Соціально-рольова гра для дітей початкових класів. У класі **облаштовуються куточки «магазинів»** із відповідним оформленням та переліком корисних і шкідливих продуктів. Діти по черзі виконують ролі продавців та покупців і розігрують ситуації вибору продуктів. З допомогою вчителя діти вчаться обирати здорові продукти в магазині та здійснювати покупки.



5 Конкурс «Майстер-шеф»

Конкурс здорової їжі може проводитися в межах одного чи між кількома класами. Напередодні конкурсу діти обговорюють із вчителями принципи здорового харчування, приклади корисних страв, необхідні інгредієнти та способи приготування. Удома учні **готують обрані страви та приносять до школи**, презентують їх іншим учасникам, а потім обране журі визначає переможців конкурсу.



6 Флешмоб «Сніданок для мами»

Діти **готують удома здорові сніданки** мамі (або для всієї родини) та публікують фото й рецепти своїх страв у соціальних мережах із хештегом **#сніданок_для_мами**. Фотографії можна опублікувати на сторінці школи й **шляхом голосування** обрати **переможців** або визначити переможців у певних номінаціях. Наприклад, «Найкреативніший сніданок», «Іноваційний рецепт», «Здорові традиції» тощо. Зокрема, флешмоб стане актуальним напередодні Дня матері.



7

Благодійний ярмарок

На території школи для учнів та батьків **організовується ярмарок** із продажу корисних солодощів. Теплої пори року ярмарок можна проводити на вулиці. Учні **готують смаколики з корисних для здоров'я продуктів**, які й продають на ярмарку. Кошти, зібрані від продажу, організаційний комітет ярмарку та учні передають у місцеву благодійну організацію або людям, які потребують допомоги.

8

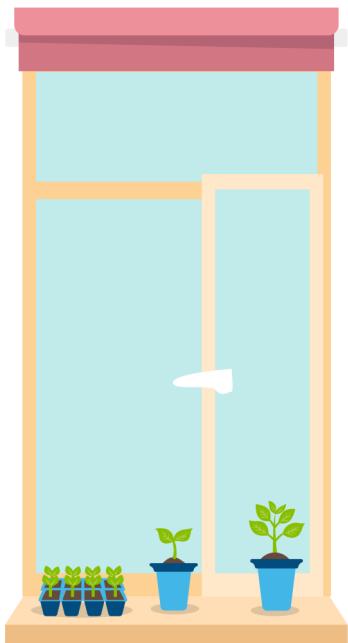
«Сезонне харчування»

Інтер'єр їадальні пропонується **оформити рецептами сезонних страв** із фото.

9

Аукціон ідей

До аукціону долучаються представники всіх класів (діти, батьки, вчителі), які **спільно розробляють ідеї** щодо впровадження зasad здорового харчування і збагачення раціону вітамінами. Учасники обирають для проведення ті **активності, які зацікавили більшість**. Також, усі класні колективи **можуть використовувати будь-які ідеї аукціону** і реалізовувати їх. Класи, ідеї від яких були обрані, стають лідерами аукціону й отримують відзнаки (подарунки, подяки, наліпки тощо).



10

Проект «Вітаміни на вікні»

У молодших класах діти **пророщують на підвіконні** у пластинках цибулю, потім її використовують у їадальні як вітамінну добавку до шкільного обіду. Учні старших класів **виращують петрушку, руколу та кріп** у горщиках на підвіконні їадальні.



11

Гарбузова феєрія смаку

Учні класу (школи) **створюють виставку в українському стилі** із використанням гарбузів, оформляють фотозони. Важливим елементом фестивалю є виставка-ярмарок. Удома з батьками заздалегідь учні готують страви, **головним інгредієнтом яких є гарбуз**: каші, овочеве різото, суп-пюре, десерт із печеної гарбуза, салати, запіканки, пироги тощо.

Діти креативно представляють власні кулінарні шедеври. Глядачі можуть скуштувати та дізнатися рецепти корисних страв. Фестиваль доречно провести на шкільному подвір'ї і додати театралізовані чи танцювальні розваги на гарбузову тематику.



12 Apple's Day

За домовленістю, один–два дні щотижня діти **приносять яблука** і на визначеній перерві всі учні вживають цей фрукт. Добре, щоб до справи доєдналися батьки і фрукти діти отримували всі організовано. Доповнити тему допоможуть **творчі активності**: малюнки яблук, композиції з яблук, листівки про користь цього фрукта, рецепти страв з яблук, руханки і забави з використанням яблука тощо.



13 Руйнуємо стереотипи

Акція доводить, що і «шкідливе» може бути корисним.

Проводиться **інформаційна кампанія** (відео, фото, виступи фахівців) про можливість виготовлення і корисність чипсів з яблук, фруктів, овочів. Цікавим буде **проведення майстер-класу** з виготовлення чипсів, офлайн у класі чи онлайн з домашньої кухні. У подальшому можна провести флешмоб «Готую корисні чипси» або виставку-дегустацію виготовлених учнями чипсів.



14 Pancake Day

Майстер-клас до Міжнародного дня млинця. Під час театралізованого свята учні дізнаються, що млинці бувають із різними корисними, поживними начинками, **навчаються випікати млинці**, дегустують їх і чають.



15 Здоровий сніданок від бабусі

Запускається **флешмоб**, у якому бабусі **готують корисні сніданки**. Діти розміщують інформацію в мережі, мотивуючи однокласників до здорового харчування. Можливі відео майстер-класів з домашньої кухні від бабусь, які навчають дітей приготованню здорового сніданку. Рецепти добирають відповідно до віку дітей, складності приготування, доступності продуктів і можливості самостійного приготування дітьми такого сніданку.



16 Виставка «Забуті українські страви»

Учасникам пропонується **проводити дослідницьку роботу** в родині і дізнатися про страви, що залишилися у пам'яті батьків, дідусяв, бабусь. Мета — дізнатися про страви, які вони куштували самі чи чули про них від своїх батьків, але зараз такі страви не готують у родині. Потім родина обирає одну страву, відтворює рецепт і готує її. Діти виготовляють листівку з фото готової страви та рецептом. У школі (класі) створюють виставку таких листівок. Можливі варіанти проведення заходу у формі челенджу для родин із розміщенням відео в мережі. Цікавим буде варіант проведення виставки-дегустації.



17 Майстерня у кав'ярні

Використовуючи можливості мікрорайону, **організувати** у закладі харчування (кав'ярня, піцерія, кафе) **майстер-клас**, під час якого фахівці навчать учнів приготуванню здорового сніданку.



18 Квест «Здоров'я»

Організувати квест, у якому учасники зможуть перевірити свої знання про здорове харчування. У квесті можна зробити станції, як-от: «Секрети мікрохвильовки», «STOP фастфуд», «Вітаміни — невидимі друзі».



19 Досліджаючи, граємось

Учням пропонується **визначити вміст (кількість) цукру** та жиру в їхніх улюблених смаколиках.



20 Майстер-клас із карвінгу

Оригінальні нарізки з овочів та фруктів різних видів стають яскравим шедевром на святковому столі. Учасники можуть спробувати **створити цікаві фігурні нарізки** з овочів та фруктів — це і є мистецтво «карвінгу».



21 Чиста вода — основа життя

У кожній класній кімнаті є кулер та сертифікати якості води. Учням пропонується **проводити дослідження та серію інтерв'ю**, аби з'ясувати, чи розуміють працівники та школярі значення води для життя людини.



22 Розумне веганство та вегетаріанство

Учням **пропонується стати учасниками дискусії** на тему «Вегани і вегетаріанці: хто такі й що їдять». Присутні дискутують, щоб дізнатися корисну інформацію та розібратися, який вплив мають веганство та вегетаріанство на здоров'я людини.



23 Healthy-марафон «Фруктова феерія»

Протягом тижня учні **щодня вживають фрукти** одного з кольорів. Костюмований герой-фрукт упродовж дня подорожує від класу до класу, **розвіповідаючи про свою користь та пропонуючи поласувати ним.** Учні отримують цей фрукт, а навзаперсток демонструють підготований флешмоб, присвячений цьому фрукту.



24 Фруктова перерва «Знавці правильного харчування»

Під час перерви в коридорі школи **проводиться вікторина.**

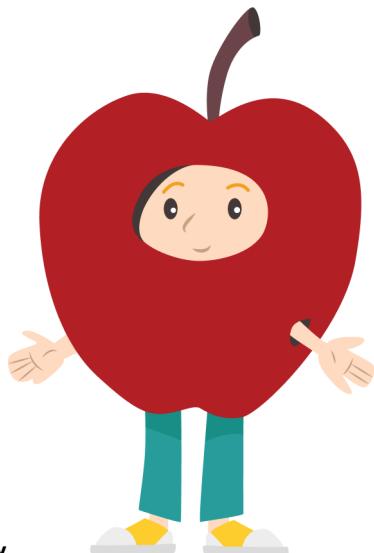
Місце проведення облаштоване фліпчартом, на якому розміщено картки із запитаннями у вигляді фруктів. Учень обирає, який фрукт він хоче отримати і картку з малюнком цього фрукта.

За **кожну правильну відповідь** діти отримують ті фрукти, якими бажають поласувати.



25 Фокус-група «Тарілка здорового харчування»

Пропонується **показати дітям відео** та презентації про історію фастфуду та провести дискусію на цю тему. Також можна **провести опитування**, щоб виявити, наскільки багато фастфуду вживають учні. .



26 Батьківські збори «Здоров'я дитини та спокій батьків»

У формуванні в дітей навичок здорового харчування **важливу роль відіграють батьки**, важить їхня зацікавленість у цей процес та власний приклад. Для цього вчителі можуть **проводити особисту зустріч із батьками** та обговорити впровадження зasad здорового харчування у щоденний раціон родини.



27 «Смачна палітра»

Запропонувати учням **узяти участь у конкурсі** розмальовок пряників.



28 Челендж «Корисний харчовий кошик»

Учням кожного класу пропонується **презентувати властивості одного з фруктів або овочів** за допомогою танців, пісень, кричалок. Охочим школярам пропонується стати учасниками костюмованого танцювального флешмобу.



29 Конкурс «Казковий світ»

Учням пропонується скласти казку про пригоди різних овочів та фруктів, спираючись на список обов'язкових слів. Можна створити ілюстрації до казок та розвісити їх у їдальні.



30 Конкурс малюнків «Найкращий обід очима дітей»

Кожна дитина малює свій ідеальний обід у навчальному закладі.



31 Захід «Наше здоров'я залежить від нашого харчування»

Залучення медичних працівників до співпраці. Проведення профілактичних та просвітницьких заходів із питань анорексії, ожиріння, дієтології.



32 «Здоровий ланчбокс»

Можна провести дискусію з батьками на тему корисних перекусів, які можна принести до школи.

А наступного тижня запропонувати дітям принести ланчбокси та влаштовувати на перерви здорові перекуси.



33 Куштуємо наосліп

Разом із батьками влаштувати для дітей конкурс дегустації. Батьки та вчителі накривають стіл різноманітними продуктами, а учні діляться на команди. Представники команд по черзі підходять до столу, їм зав'язують очі та дають скуштувати той чи інший продукт — а діти мають назвати його. Перемагає та команда, яка правильно назве найбільше продуктів.



Найкращі активності учасників програми «Healthy Schools» на тему фізичної культури та спорту



Парад чемпіонів

Учнів, які мають значні досягнення в спорті (нагороди, кубки, медалі),
запросити на урочистий хід. Після цього **провести пресконференцію**,
на якій школярі відповідатимуть на запитання щодо власного спортивного
розвитку, тренувань, участі в змаганнях, режиму дня.



Гра-змагання «Babyball»

Командна гра, спрямована на розвиток швидкості, спритності і координації
рухів. Клас **ділиться на дві команди** з однаковою кількістю учасників
(незалежно від статі). Для гри кількість м'ячів має бути непарною. Учасникам
потрібно кидати м'ячі (якомога швидше) через сітку на територію суперників.
Після сигналу вчителя про завершення гри **лідراховується кількість м'ячів**
на території (ігровому майданчику) суперників. Перемагає та команда, на
чий території буде найменша кількість м'ячів.



Гра «Розум, спритність»

Учаснику зав'язують очі. Перед ним стоїть **коробка зі спортивним інвентарем**: баскетбольний м'яч,
скакалка, гантелі, еспандер, ключка і м'яч, тенісна ракетка тощо. Із зав'язаними очима учаснику потрібно
навпомацки обрати предмет і застосувати його, виконуючи певну
дію або вправу. Наприклад, якщо скакалка, то проскакати на ній
10 разів, якщо м'яч, то набити 7 разів. Коли дія виконана, естафета
передається наступному учасникові.



«Видатні спортивні діячі»

Учасники стають у коло. Перший гравець, який **тримає в руках м'яч, кидає його іншому гравцю**, водночас
називаючи українського спортсмена і вид спорту, який
той представляє. Наприклад, Ольга Харлан — фехтування.
Учасник, якому кинули м'яч, називає іншого спортсмена та
кидає м'яч наступному гравцю, і так далі. Повторювати
спортсменів не можна; той, хто у свою чергу не може назвати
спортсмена, вибуває з кола.



Будь винахідником — створи новий вид спорту

Разом з учнями **придумати нові види спорту**, що
об'єднують кілька вже наявних. Дати їм назви, розробити
правила та втілити в життя на уроці фізкультури.



Челендж «Спортивні акробатичні фігури»

Вигадати з друзями або членами родини **цікаві акробатичні фігури**, зробити фото та запросити знайомих приєднатися
до челенджу.



«Дій та бігай» (плогінг)

Учасникам пропонується спробувати екологічну активність — **біг зі збиранням сміття** вздовж маршрутів. І весело, і корисно для довкілля!



Реклама видів спорту

Потрібно **придумати рекламу улюбленого виду спорту** та презентувати її. Учасників об'єднати в команди для створення рекламних банерів або відеоролика. Методом відкритого голосування обирається найкращий варіант, який сподобався учасникам.



Гра «Історія Олімпійських ігор»

Учасникам пропонується **знайти цікаву інформацію про Олімпійські ігри** та розробити квест на цю тему із цікавими фізичними вправами та інтелектуальним загадками. Реалізувати квест можна шляхом розміщення в різних місцях школи QR-кодів із завданнями.



Фанова руханка з чемпіоном

Влаштувати ранкові руханки, запросивши видатних спортсменів свого міста. Мета цієї ініціативи — пропаганда фізкультури та спорту, знайомство з чемпіонами, які власним прикладом доводять, **що наполегливість — запорука успіху**. Як результат, учні школи отримують максимум вражень та задоволення.



Адвент-календар

Можна **створити календар**, виготовивши з тканини різномальорові кишеньки, кожна з яких відповідає одному дню. Створення такого календаря має на меті підготувати певну групу (шкільний клас або родину) до якогось свята. Родина чекає на свято, щодня виконуючи спортивні завдання, адаптовані під тематику свята. Завдання заховані у датованих кишеньках.



12 Комплекс ранкової руханки «Шкільний зоопарк»

Під час виконання вправ діти наслідують рухи улюблених тварин та ще й можуть копіювати притаманні їм звуки. Це додає позитивного настрою і радісних емоцій!

13 Танцювальні перерви

Усі охочі на перерві у вестибюлі **намагаються відтворити танцювальні рухи** вчителя фізкультури.

14 Челендж «10 000 кроків»

Щодня учень **викладає в соціальній мережі** «Інстаграм» кількість кроків, які він пройшов за один день — і так протягом одного місяця. Після завершення челенджу порівнюється кількість кроків учнів, визначаються лідери. Загальна кількість кроків подається, приміром, так: дійшли з місця до Києва, чи обійшли цілу область.

15 Футбол для всіх

Збірна команди учнів старших класів **грає проти збірної команди** батьків та вчителів у футбол.

16 Гра «Лімбо»

Кожен учасник по черзі, рухаючись під музику, підходить до планки і нахиляється назад, ніби **танцює у горизонтальному положенні**, щоб пройти під планкою. Із кожним новим етапом планка стає все нижче. Учасники, в кого не вийшла спроба, — виходять із гри. Виграє той, у кого планка стане найнижче.

17 Знавці спорту

Разом з учнями створити **гру-бродилку на тему спорту**. Приклад правил: грають 2 команди або довільна кількість гравців. По черзі кидаючи кубик, визначаємо кількість кроків. На кожній зупинці є певний знак: пропусти хід, повернися на крок назад, пройди за стрілкою тощо, а також конверти із завданнями! У конвертах питання щодо спорту, спортивних ігор та олімпійського руху! Якщо даеш правильну відповідь, маєш право на додатковий хід.



18 Родинна гра «Гаджет-0»

Усі гравці (члени родини) приймають виклик один від одного — **виконати певну фізичну вправу**. Той, хто виконує її найменшу кількість разів/неточно/не повністю/неправильно, отримує штрафні бали. 1 бал —мінус 10 хвилин використання гаджета на день! Гра не тільки стимулює фізичну активність, а й зменшує залежність від телефонів, планшетів, та ноутбуків.

19

«М'яч-СУМО»

Виходить по одному учаснику з кожної команди. Вони **стають у вузьке коло**, один навпроти одного, **тримаючи великий гімнастичний м'яч**. Виграє той учасник команди, який зможе за допомогою м'яча витіснити іншого учасника за межі кола. Вправа розвиває спрятливість, зміцнює м'язи ніг.

20

Челендж «Суперздібність»

Учні створюють відео власного вміння, яке може дивувати і надихати інших. Наприклад: набивати м'яч ногою, **виконувати танцювальні рухи** чи певні фізичні вправи. Творчі роботи учні самостійно розміщують

у соціальній мережі, а потім об'єднують у спільне відео класу чи школи. Інший варіант: кожен учасник челенджу передає естафету іншій людині у своєму відео. Наприклад: отримує пас від когось, набиває м'яч ногою (кількість разів), передає пас (за кадр) і оголошує: "хто зможе більше?" чи "передаю естафету ... (ім'я)".



21

Руханка від профи

Учитель фізичної культури **створює відеорекомендацію** щодо організації ранкової зарядки для всієї родини. Це відео вчитель презентує на батьківських зборах та мотивує дітей і родини до проведення ранкової зарядки. Кожної четверті вчитель створює нове відео, змінюючи зміст вправ.

Відео вчитель **викладає в соціальній мережі** і через коментарі має змогу спілкуватися і обговорювати відео з усіма очочими.
Рухаємося разом!



22

Гра «Влуч у десятку»

Гра дає можливість об'єднати учнів усіх класів. Із пластикових каністр для води (6 л) потрібно виготовити для кожного класу тренажери «Клоуни»: приклейти з паперу веселі очі й губи, вирізати «рот» діаметром 15 см. Під час перерви всі діти **намагаються влучити в ціль кульками**. Кульки теж виготовляються з підручних матеріалів: зім'яти папір і обмотати скотчем або зім'яти кусочки фольги, щоб створити кульку діаметром до 5 см. Під час уроків усі кульки зберігаються «у паці» тренажера. Можна заохочувати нагородою того, хто більше за всіх влучив і був найуспішнішим у цій справі протягом перерви чи протягом усього дня.



Спортивна «Монополія»

Гра для невеликої кількості однокласників (до 10 осіб) або для родини (не менше ніж 4 гравці). Зона гри ділиться на сектори (за принципом спортивних приміщень: тренажерний зал, стадіон легкої атлетики, гімнастичний зал, зал единоборств тощо). Гравці мають баланс енергії (200 одиниць, що дорівнює кількості повторень). Кидаються кості, гравець крокує вперед залежно від викинутого номіналу по секторах. Потім **виконує завдання залежно від того, що розміщено на займаному ним полі**. Виконавши завдання, він автоматично стає власником цієї ділянки (надалі, коли інший гравець стає на цю ділянку, то під час виконання відповідних цьому полю дій у нього віднімаються одиниці енергії). Перемагає той гравець, у якого на момент закінчення гри залишиться найбільша кількість енергії!



Марафон корисних змін

Упродовж одного місяця ініціативна група школи (класу) **запускає марафон «Важливе можливо»**, метою якого є мотивація родин до занять спортом, покращення фізичної форми та зміцнення імунітету. Щоденно на шкільній сторінці закладу (класу) публікуються завдання для виконання. Учасники марафону мають зробити їх та надіслати фотозвіт про виконання. Можна підбивати підсумки участі в марафоні окремо для кожного учасника (учнів), для окремої родини, для окремого класу. Переможець, який виконує всі завдання та отримує найбільшу підтримку від громади (визначається за кількістю «вподобайок»), отримує спортивний подарунок (річний абонемент до спортивного клубу, спортивне знаряддя тощо).



АБРАКАДАБРА

Учасники гри (до 10 осіб) сидять по колу, у кожного — аркуш паперу і ручка. Спочатку учасники **пишуть пропозицію того, яку фізичну вправу треба виконати** (наприклад, пострибати на одній нозі), потім загинають аркуш паперу і передають наступному учаснику, щоб він написав, скільки разів треба виконати «невідому» вправу. Кожен учасник потім — перегинає аркуш і передає наступному учаснику, який напише «кому треба це зробити», перегинає аркуш — передає наступному, який пише — з ким зробити. Останній розгортає аркуш, усі разом читають і виконують те, що там написано. Наприклад: пострибати на одній нозі — 8 разів — всі хлопці.



Шкільне спорт-ТВ

Ініціативна група з учнів, вчителів, батьків **створює телепередачу «ПРОСПОРТ»** за матеріалами шкільного життя: спортивні події, спортивні досягнення школярів, комплекси виконання вправ ранкової зарядки. Доцільною буде пізнавальна інформація про види спорту, видатних спортсменів, про особливості занять спортом у різних країнах, про спортивних героїв-земляків тощо. Випуски програми розміщуються на спеціально створеному каналі YouTube чи в розділі каналу навчального закладу.



(НЕ)уроки

(НЕ)уроки проводять (не)вчителі. А саме: учні, батьки, тренери спортивних секцій, в яких займаються учні, запрошенні спортсмени. Ініціативна група збирає заявки на проведення (НЕ)уроків зі спортивних напрямів. Усім учням школи пропонуються варіанти для участі. Школярі обирають собі (НЕ)урок до смаку і записуються заздалегідь. У визначений день усі учні школи йдуть на (НЕ)уроки за уподобанням. Списки учасників (створені заздалегідь і розміщені в холі) дають змогу класним керівникам простежити, як саме залучені учні класу.





Флешмоб на перерві

Один **клас влаштовує флешмоб під час перерви**: вмикають музику, один учень показує рухи, а решта повторюють. Після закінчення перерви естафета передається іншому класу, і на наступній перерві вже вони влаштовують флешмоб і передають чергу далі.



Гра «Стрибки через лаву»

Учасники діляться на дві команди. Усередині команди учні діляться на пари. Права нога одного учня зв'язується з лівою ногою іншого. На підлозі малюються або іншим чином позначаються «острівці» — безпечні зони, на яких можна стояти. За сигналом одна пара з кожної команди **починає переходити «лаву»**, стрибаючи з одного «острівця» на інший. Якщо вони ступають повз «острівець» — повинні почати заново. Коли пара змогла перебратися на інший «берег», перехід розпочинає наступна пара з команди. Перемагає та команда, усі учасники якої швидше опиняться на іншому «березі».



Спортивні хованки

Цю гру можна проводити як у школі, так і в родинному колі. Як і в класичних хованках, всі учасники ховаються, а один — їх шукає. Але той, кого знайдуть першим, має виконати фізичну вправу **максимальну кількість разів** — наприклад, зробити 50 віджимань. Той, кого знайшли другим, робить 45 віджимань, третім — 40 і так далі. А якщо час закінчився, а ведучий так і не зміг знайти когось з учасників — цей учасник загадує ведучому виконати будь-яку вправу.



Челендж «60 секунд»

Проводячи день у дома разом з родиною, можна влаштувати челендж «60 секунд». Спочатку всі члени родини **придумують завдання** — прості фізичні активності, наприклад: кидати м'ячик об стіну, стрибати в намальований круг і назад, робити бьорпі, стрибати на скакалці тощо. Папірці із завданнями кидаються в капелюх та змішуються. Раз на годину родина витягує з капелюха одну активність та виконує її протягом 60 секунд, змагаючись між собою, хто зможе за цей час повторити вправу більше разів.



Юні тренери

Обрати найбільш спортивних учнів класу та запропонувати їм провести **урок фізкультури** для своїх однокласників. Під час уроку ці учні можуть розповісти про ті види спорту, якими вони займаються, та навчити однокласників базових вправ/рухів із цього виду спорту.



Спортивні цілі

У вересні запропонувати учням класу **поставити собі спортивні цілі** на цей навчальний рік. Це можуть бути будь-які цілі: опанувати новий стиль плавання, навчитися грati в теніс, підтягуватися 30 разів і так далі. Учні можуть прописати такі цілі на ватмані й протягом року відзначати прогрес у їх досягненні, ділячись успіхами з однокласниками та мотивуючи один одного.



Найкращі активності учасників програми «Healthy Schools» на тему здорового середовища та ментального здоров'я

1

Челендж «Релаксую вдома»

Учнів пропонується пригадати, що їх розслабляє і приносить задоволення (наприклад, танці, слухання музики, заняття спортом, малювання, читання тощо), зробити світлину або відео свого заняття, додати опис своєї улюбленої справи та зробити пост у Facebook із хештегом #релаксуювдома.

2

Дебати на тему «Комп'ютерні технології та здоров'я»

Проведення дебатів серед учнів одного або кількох старших класів про користь і шкоду інтернету та комп'ютерних технологій. Учнів ділять на дві групи: одна відстоює та аргументує позицію про користь сучасних технологій для психічного здоров'я людей, а інша — про шкоду та негативні наслідки. Після дискусії учні підбивають підсумки та з допомогою вчителя створюють перелік рекомендацій безпечного використання інтернету без шкоди здоров'ю.

3

День домашнього затишку

Щоб відчути комфорт дому, особливо після переходу з дистанційного на очне навчання, діти проводять цей день у піжамах або в домашньому комфорtnому одязі. На заняття із собою можуть брати подушки та пледи/покривала.



4

Тренінг з емоційного інтелекту

Програма тренінгу розробляється відповідно до вікової групи учнів. Під час тренінгу варто розглянути поняття емоційного інтелекту, його складові, базовий та/або розширеній перелік емоцій, а також відпрацювати навички розпізнавання емоцій та варіантів їх прояву. Учні навчаються розрізняти емоції інших людей і взаємодіяти з ними.

5

Флешмоб «Для мене щастя — це ...»

Діти діляться своїми думками про те, що для них щастя, записують це на відео та поширяють у соціальних мережах. Публікації розміщують із хештегом #дляменещастя_це.

6

Тренінг для батьків «Батьківство без стресу»

Проведення тренінгу для батьків, який спрямовано на формування гармонійних стосунків у родині. Для батьків проводяться вправи з відпрацювання навичок безконфліктного вирішення проблемних ситуацій.

7

Дихальна гімнастика на уроках

Під час уроку, щоб діти перепочили та розслабились, можна провести дихальну гімнастику або вправи для релаксації. Ось приклад однієї техніки: зручно сісти, максимально розслабитись, заплющивши очі; покласти улюблену плюшеву іграшку на живіт, тримаючи її обома руками (інший варіант: однією рукою тримати іграшку, а іншу покласти на серце, щоб максимально відчувати своє дихання — поверхневе й глибоке); уявити себе морем, а живіт — хвилями; погодати свою іграшку на хвильках протягом 3–5 хвилин, прислухаючись до свого дихання.

8

Створення інформаційних стендів

Кожен клас обирає один із напрямів турботи про психічне здоров'я, наприклад: як боротись зі стресом, як проявляти емоції, як підтримувати друга в складній ситуації. Учні розглядають інформацію з обраної теми та оформлюють її у вигляді інформаційних матеріалів, буклета чи плакатів. Протягом року різні класи розміщують свої напрацювання в школі, щоб інші учні могли з ними ознайомитись.

9

Простір, що спонукає до активного життя

Створити у шкільних коридорах різноманітні зони для руханок (класики, доріжки для активних перерв, ігрові зони, куточки шахів і шашок тощо). Оформлювати стіни коридорів мотиваційними написами, що спонукають до здорового способу життя, активної життєвої позиції. Наприклад: «Ти ніколи не дізнаєшся, на що ти здатний, поки не спробуєш», «Майбутнє залежить від того, що ти робиш сьогодні».

**10**

Тиждень «Життя в стилі еко»

Протягом тижня в школі або вдома діти: плетуть екологічні прикраси в техніці «куміхімо» (популярна дитяча прикраса на зап'ястя); виготовляють подушечки з лікарськими травами для якісного сну; створюють і прикрашають екоторбинки; виготовляють екогідставки для смартфонів. На шкільній виставці діти презентують свої роботи, мотивуючи інших до життя в стилі еко.

11

Бібліопікнік

Учні розташовуються на килимках у лісі або парку. Діти читають казки, придумують власний фінал та презентують його, або малюють власну обкладинку до книжки.





12 День без гаджетів

За домовленістю учні класу (школи) не користуються протягом навчального дня гаджетами. На перервах усі спілкуються, долучаються до ігор і рухливих розваг, танцювальних флешмобів тощо. Доречно отримати фідбек про те, яким був цей день: що корисного для здоров'я я зробив сьогодні? Що приемного для однокласників я зробив сьогодні? Що сьогодні я зробив уперше? Для відповідей учнів можна використати дошку зі стікерами в холі.



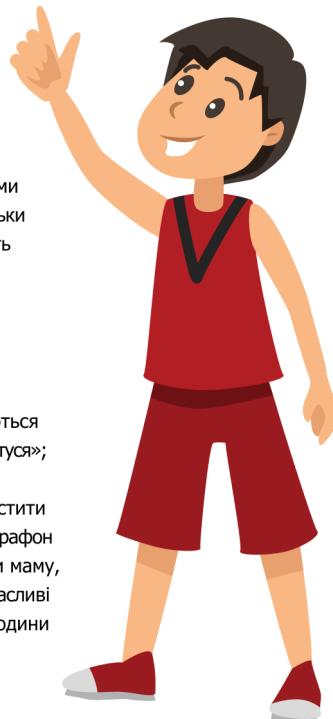
13 Соціальні ролики для громади

Упродовж одного місяця ініціативна група школи (класу) запускає марафон «Важливе можливо», метою якого є мотивація родин до занять спортом, покращення фізичної форми та зміцнення імунітету. Щоденно на шкільній сторінці закладу (класу) публікуються завдання для виконання. Учасники марафону мають зробити їх та надіслати фотозвіт про виконання. Можна підбивати підсумки участі в марафоні окремо для кожного учасника (учнів), для окремої родини, для окремого класу. Переможець, який виконує всі завдання та отримує найбільшу підтримку від громади (визначається за кількістю «вподобайок»), отримує спортивний подарунок (річний абонемент до спортивного клубу, спортивне знаряддя тощо).



14 Сезонні шкільні вікна

На вікна (особливо ті, що виходять на передній фасад школи) діти виготовляють тематичні прикраси відповідно до пори року: зимові, весняні, осінні. Такий зовнішній вигляд школи створює позитивний настрій школярам. Можлива святкова тематика (великодня, різдвяна) або тематика вагомої події шкільного життя (перший дзвоник, випускні урочистості тощо).



15 Флешмоб «Кульки доброти»

На повітряних кульках учні пишуть ім'я однокласників, з якими давно не зустрічалися та за якими скучили, і запускають ці кульки доброти по класу. У такий спосіб однокласники демонстрирують важливість кожного з учнів для життя класу. Захід доречно проводити після канікул, карантинних заходів.



16 FAMILY WEEK

Весною до Дня Матері і Міжнародного дня сім'ї учні об'єднуються навколо активностей: конкурс фотоколажів «Моя талановита матуся»; handmade «Листівка для матусі» (за посиланням з QR-коду виготовити поробку, привітати матусю, зробити фото і розмістити в мережі з хештегом #ЛюблюМАМУ); кулінарний челендж — марафон «Смаколики для матусі» (приготувати смаколики, пригостити маму, зробити фото і презентувати в мережі); родинний челендж «Щасливі разом» (щоранку презентується нове завдання для родин, родини виконують їх та діляться у мережі щасливими моментами).



Проект «Майбутнє Землі»

Учні малюють малюнки, влаштовують флешмоби та створюють інсталяції із закликами до збереження природи.



Проект «Зміни простір за три тижні»

Протягом тижня учні разом із батьками і педагогами обговорюють, як можна змінити простір у школі.

Упродовж другого тижня вирішують технічні питання, залучають спонсорів. Протягом третього тижня творчо працюють над реалізацією ідеї.



Майстер-клас «Друге життя»

Одяг, що вже відслужив свій термін, не потрібно викидати у смітник. З нього можна власноруч виготовити м'які іграшки, подушки або екосумки для походів у супермаркет.



«Кольоровий тиждень»

Провести в школі тиждень, кожний день якого присвячений різному кольору — коли всі учні вбираються в одяг цього кольору та грають в ігри, де використовуються кольори.



«Щедрік»

Виготовити подарунки для діток із дитячого будинку: розмалювати тарілки, створити власноруч дерев'яні екоіграшки тощо.



Кімната релаксу «Сенсорія»

У кабінеті встановити обладнання для тактильних терапій: соляні світильники, масажні килимки, сухий басейн тощо.



23

«Меблі власними руками»

Створення меблів з піддонів власними руками дасть змогу зробити фойє школи затишним. Яскраві та функціональні лавки стануть улюбленим місцем відпочинку школярів. А поруч можна розмістити кімнатні квіти, які посприяють психоемоційному розвантаженню.

24

Акція «Подарунок для хвостатого»

Піклуватися про собак — братів наших менших — це благородна справа, яка може об'єднати членів родини або класний колектив. Можна власноруч виготовити будки та передати в притулок для тварин.

25

Усім «смачного»

Оскільки в школах навчаються учні різних національностей, для організації простору приміщення їадальні можна облаштовувати постери з побажаннями «смачного» різними мовами.

26

Coach-центр

Створити у школі Coach-центр, залучивши до його складу як педагогів, так і учнів. Цей центр надаватиме психологічну та емоційну підтримку тим, хто цього потребує, здійснюватиме наставництво (наприклад, учні старших класів можуть давати поради молодшим учням, допомагати їм). Також цей центр може бути головною ініціативною групою з впровадження активностей для покращення психологічної атмосфери в школі.

27

Зелений — колір спокою

Розпочати озеленення школи — кожен клас може вирощувати рослини на своїх підвіконнях, у їадальні, коридорах тощо. Важливо розподілити відповідальність так, щоб саме учні доглядали за рослинами, поливали та піклувалися про них.





28 Виставка сучасного мистецтва

Потрібно дати кожному класу завдання **підготувати інсталяцію на певну тему** (наприклад, «гаджетозалежність»). Інсталяція — це така собі сучасна скульптура, композиція, яка об'єднує кілька вже наявних предметів у нове художнє ціле. Тому діти можуть пофантазувати на задану тему, разом створити композицію із підручних матеріалів та провести виставку своїх робіт у холі.



29 Сторителінг

Провести заняття зі сторителінгу та разом із учнями попрактикуватися розповідати історії, аналізуючи свій життєвий досвід та свої емоції.



30 Сесії медитацій

Цожна організовувати періодичні сесії медитацій та практик усвідомленості для вчителів, щоб запобігти емоційному вигоранню.



31 Домашній театр

Можна організувати родинний флешмоб та запропонувати учням разом з їхніми родинами організувати домашню театральну виставу. Це може бути ляльковий театр, пальчиковий, пластиліновий тощо — це чудова можливість проявити на максимум свій креатив та провести неймовірний час із родиною!



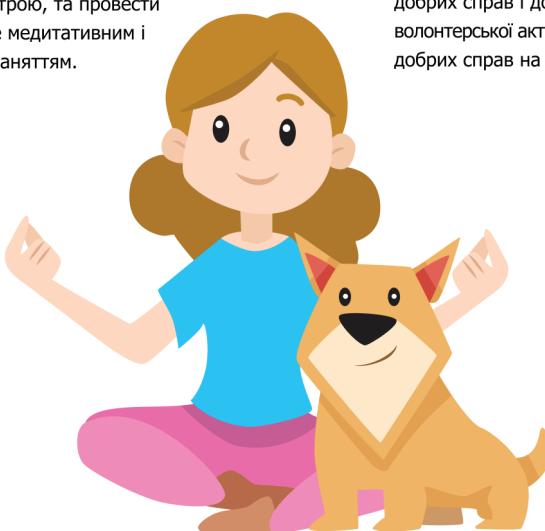
32 Яскраві мандали

Чудовою практикою, що допомагає розслабитися, є розмальовування мандал. Можна обрати кольори, які відповідають нинішньому настрою, та провести час за цим дуже медитативним і заспокійливим заняттям.



33 Поділися усмішкою

Добрі справи дуже позитивно впливають на людину та наповнюють її радістю. Можна влаштувати у школі марафон добрих справ і долучити учнів до волонтерської активності та різноманітних добрих справ на користь своєї громади.





**Активність 100: взяти участь
в програмі “Healthy Schools”,
аби приєднатися до спільноти
здорових шкіл України!**





**Дякуємо чудовим педагогам,
які допомогли створити цей
додаток:**

- Мальцева Ю.А.
- Байдалюк К.А.
- Левадна В.О.
- Колесніченко Н.Ф.
- Ткачук А.О.
- Тарасенко В.М.
- Дзюба В.О.

