

Управління освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Відділ освіти Сумської райдержадміністрації
Методичний кабінет

Н.М. Токар
ТРЕНІНГОВИЙ КАБІНЕТ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ
НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Суми
2012

Рецензенти:

В.М. Успенська, старший викладач кафедр методики початкової та природничо-математичної освіти Сумського ОІППО;

О.М. Ліходієвська, учитель біології КЗ Сумської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. №4, учитель вищої категорії, учитель-методист

Автор:

Токар Надія Миколаївна, учитель біології та основ здоров'я вищої категорії Нижньосиріватської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Сумської районної ради, учитель-методист

Токар Н.М. Тренінговий кабінет основ здоров'я у загальноосвітньому навчальному закладі. – Суми: ОІППО, 2012. – 128 с.

Видання містить повний комплект навчально-методичного забезпечення, необхідного для створення тренінгового кабінету основ здоров'я у загальноосвітньому навчальному закладі. Серед них – матеріально-технічний супровід забезпечення кабінету, рекомендації до його оформлення, навчально-методичні матеріали. Подано практичні наробки (зразки оформлення документації, стендовий матеріал, розробки уроків-тренінгів, позакласних заходів, зразки тестів).

Розраховане на вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, педагогів-тренерів, які здійснюють здоров'язбережувальне навчання, а також впроваджують тренінгові методику в освітньому процесі.

Рекомендовано до друку експертною комісією
зі схвалення власних методичних розробок
Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
(від 05.10.2009)

Зміст

ПЕРЕДМОВА	3
РОЗДІЛ I. Нормативно-правове забезпечення створення тренінгового кабінету з основ здоров'я	
1.1. Нормативно-правове забезпечення викладання предмету «Основи здоров'я»	6
1.2. Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів	10
1.3. Положення про тренінговий навчальний кабінет основ здоров'я	18
РОЗДІЛ II. Тренінговий кабінет основ здоров'я – необхідна умова навчання предмету на засадах формування життєвих навичок (з досвіду створення кабінету основ здоров'я в Нижньосиригатській загальноосвітній школі I-III ступенів Сумської районної ради)	26
2.1. Матеріально-технічне забезпечення тренінгового кабінету основ здоров'я	27
2.2. Оформлення тренінгового кабінету основ здоров'я	28
2.3. Навчально-методичне забезпечення тренінгового кабінету основ здоров'я	31
ВИСНОВКИ	74
Список використаних джерел	76
ДОДАТКИ	77

Передмова

Виховання освіченої, фізично та соціально здорової, творчої особистості є найактуальнішим завданням суспільства. Тому в школі важливо навчити дітей використовувати резервні сили свого організму, тобто жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватися з людьми, передбачати наслідки своєї поведінки та вміти приймати своєчасні рішення.

Один із шляхів досягнення такої мети – це інтеграція знань про здоровий спосіб життя в базові дисципліни, впровадження в навчальних закладах курсу «Основи здоров'я» та реалізації в школі різноманітних освітньо-профілактичних програм серед яких, зокрема, проекту «Школа проти СНІДу».

Школа відіграє провідну роль у створенні умов для здобування дітьми та підлітками знань, формування ставлень та виробленні навичок, потрібних для захисту власного здоров'я, тому у сучасній освіті, де існує інформаційні підходи «знання заради знань», потрібно реалізувати комплексний підхід «знання заради вмінь», що ґрунтується на формуванні та розвитку життєвих навичок.

В Україні розроблена і функціонує освітня нормативно-правова база, що має важливе значення для вирішення означеної проблеми, а саме Закони України «Про загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про дошкільну освіту».

Національною доктриною розвитку освіти України, як і вищезазначеними документами, передбачено створення умов для реалізації оздоровчої функції освіти і розгляду здоров'я як мети, змісту і результату навчання.

У Концепції загальної середньої освіти для 12-річної школи визначені перспективні орієнтири і шлях розвитку освіченої, вихованої, фізично і духовно здорової української нації. Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один з пріоритетних напрямків державної політики у розвитку освіти.

У Типових навчальних планах для 12-річної школи передбачено вивчення нових навчальних предметів. Серед них як окремий предмет – «Основи здоров'я».

Стало зрозумілим, що назріла потреба переходу від етапу поінформованості школярів про стан їхнього здоров'я до етапу формування в

них стійкої мотивації щодо здорового способу життя. Для вирішення проблеми здоров'я дітей шкільного віку очевидно є необхідність об'єднання зусиль педагогів, валеологів, медиків, батьків, громадськості на різних рівнях – від індивідуального до державного, розробки моделей, форм, методів цієї взаємодії. Практика засвідчила, що позитивного результату можна досягти лише тоді, коли до справи береться підготовлений, кваліфікований педагог, а викладання предмета має повне навчально-методичне забезпечення.

Сприятлива шкільна політика є одним із вирішальних факторів ефективності навчання. Окреме місце у формуванні здорового способу життя засобами шкільної освіти займають різноманітні форми групової роботи, зокрема – тренінг, який забезпечує активну участь та творчу взаємодію учасників між собою та педагогом (тренером), котрий не домінує у групі, а лише спрямовує її діяльність. Під час тренінгу використовується активні методи групової роботи – рольові ігри, вправи на зняття психологічного та м'язового напруження, «мозкові штурми». Саме тому вони дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята. Хоча під час тренінгу часто можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час звичайного уроку.

Для успішного впровадження освіти на засадах розвитку життєвих навичок в школах необхідно обладнати кабінет основ здоров'я, тренінговий кабінет.

На думку багатьох учителів наявність добре обладнаного навчального кабінету сприяє забезпеченню високого рівня викладання дисциплін, підвищенню ефективності праці як учителя так і учнів, прищепленню навчального інтересу до навчального матеріалу, формуванню здорового способу життя.

Тому в Нижньосиrowsатській ЗОШ І-ІІІ ст. створено тренінговий кабінет основ здоров'я. Він укомплектований згідно Положення про тренінгів навчальний кабінет з основ здоров'я і функціонує п'ятий навчальний рік.

Функціонування у школі тренінгового кабінету – це можливість організувати діяльність учнів у новий спосіб, застосувати нові навчальні технології.

Тренінговий кабінет, який обладнаний в нашій школі, – це концепція методів активного навчання, спрямованих на розвиток творчих здібностей учнів, формування активної особистості. Тренер є організатором творчої роботи школярів, людиною, яка придумує і планує роботу кабінету, складаючи ряд завдань. Тому основною метою діяльності тренінгового кабінету є розвиток учня як особистості на основі формування життєвих навичок з подальшим їх використанням у своєму житті.

Тренінгова кімната нашої школи відповідає сучасним вимогам, адже в ній:

- мислення тренера і учнів звільняється від стереотипів;
- панує демократичність, відхід від авторитарності. Учень рівний з тренером за інтелектуальним потенціалом;
- тренер змінює не тільки свою методику, а й себе;
- навчання звільняє від непотрібних видів діяльності; «мовчун» навчиться говорити, «говіркий» – слухати, усі набувають вміння ставити запитання;
- в учня немає страху перед завданням, адже він може помилятися, помилки не засуджуються;
- напрямок думки обирає учень, активізуючи фантазію, уяву; він самостійно знаходить вихід із різних життєвих ситуацій, формуючи життєві навички;
- тренер створює проблемні ситуації і дає можливість учням їх аналізувати;
- пізнання – це процес;
- пізнавальна потреба підкріплюється позитивними емоціями.

На сучасному етапі моїм головним завданням як тренера є пробудження інтересу до навчання та самостійного здобуття знань, формування життєвих навичок і використання їх у повсякденному житті.

РОЗДІЛ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТВОРЕННЯ ТРЕНІНГОВОГО КАБІНЕТУ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

1.1 Нормативно-правове забезпечення предмету «Основи здоров'я»

1. Конституція України.
2. Закон України “Про загальну середню освіту”.
3. Закон України “Про охорону здоров'я”.
4. Закон України “Про внесення змін до закону України “Про запобігання захворюванням на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення” від 15 листопада 2001р. №2776-III.
5. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ ст.
6. Концепція 12-річної середньої загальноосвітньої школи.
7. Конвенція про права дитини (прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 20 листопада 1989р.)
8. Міжгалузева комплексна програма “Здоров'я нації” на 2002-2011 роки (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 р. №14).
9. Національна програма патріотичного виховання громадян, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15.09.1999 р. №1697).
10. Указ Президента України “ від 15 березня 2002 р. № 258/2002 “Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя”.
11. Концепція освіти з напрямку “Безпека життя і діяльності людини” (затверджена МОН України 12 березня 2001 р.).
12. Концепція безпечного материнства (розпорядження Кабінету Міністрів України від 29 березня 2002р. № 161-р).
13. Концепція реалізації державної політики у сфері боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів на 2002-2010 роки (розпорядження Кабінету Міністрів України від 24 серпня 2002р. № 26-р).
14. Наказ МОН України “Про підвищення рівня профілактичної роботи серед дітей та молоді по запобіганню незаконного вживання наркотичних засобів і психотропних речовин” від 27 лютого 2002 р. №148.
15. Наказ МОН та МОЗ України “Про подальший розвиток міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю” в Україні” від 29 квітня 2002 р. № 157.231.
16. Державні стандартами базової і повної освіти. Освітня галузь “Здоров'я і фізична культура”.
17. Програма “Основи здоров'я і фізична культура” (затверджено МОН України від 29 листопада 2001р. №1/11-4518).
18. Програма курсу “Основи здоров'я” для 1-4 класу (Автори: Савченко О., Бойченко Т., Царенко А., Колотій Н.)/ Початкова школа. – 2001. - № 7.

19. Програма курсу “Основи здоров’я” для 5-9 клас (затверджено МОНУ від 23 грудня 2041р. № 1/11-6611).

20. Постанова Кабінету Міністрів України від 08.04.2004 р. №285 “Про затвердження Концепції стратегії дій Уряду, спрямованих на запобігання поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу, на період до 2011 року та Національної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, допомоги та лікування ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2004-2008 роки.

21. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затверджено наказом МОН України від 21.07.2004 року №605).

22. Указ Президента України від 12 грудня 2007 р. №1208/2007 “Про додаткові невідкладні заходи протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні”.

23. Наказ Міністерства освіти і науки України від 04.03.2004р. №264 “Про затвердження заходів Міністерства освіти і науки України по реалізації постанови Кабінету Міністрів України від 08.04.2004 р. №285 “Про затвердження Концепції стратегії дій Уряду, спрямованих на запобігання поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу, на період до 2011 року та Національної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, допомоги та лікування ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2004-2008 роки”, реалізації завдань Загальноцільової програми на 2009-2013.

24. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2004 №610 “Про реалізацію міжнародних проектів з профілактики ВІЛ/СНІДу серед учнівської та студентської молоді в Україні”.

25. Наказ Міністерства освіти і науки України від 28.11.2006 №792 “Про роботу загальноосвітніх навчальних закладів щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики ВІЛ-інфікування та толерантного ставлення до ВІЛ-інфікування”.

26. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.07.2002 р. № 426 «Про завдання реалізації програми «Рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя»).

27. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.08.2002 р. № 445, №489 від 22.07.2003 р. «Про впровадження Комплексної програми формування навичок здорового способу життя серед дітей та підлітків в навчальних закладах України за проектом «Діалог».

28. Лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2008 №1.4/18-789 “Про організацію та проведення заходів з питань профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу у закладах освіти України”.

29. Постанови Кабінету Міністрів України від 14.01.2002 №14 "Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації” на 2002-2011 роки;

30. Указу Президента України від 12 грудня 2007 року №1208/2007 “Про додаткові невідкладні заходи протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні”;

31. Наказу МОН України від 21.07.2004 №610 “Про реалізацію міжнародних проектів з профілактики ВІЛ/СНІДу серед учнівської та студентської молоді в Україні”;

32. Наказу МОН України від 28.11.2006 №792 “Про роботу загальноосвітніх навчальних закладів щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики ВІЛ-інфікування та толерантного ставлення до ВІЛ-інфікування”;

33. Листа МОН України від 04.04.2008 №1.4/18-789 “Про організацію та проведення заходів з питань профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу у закладах освіти України”;

34. Рішення Всеукраїнської Наради заступника Міністра освіти і науки Автономної Республіки Крим, заступників начальників управлінь освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій від 17 вересня 2008 року «Про підсумки виконання Національної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, допомоги та лікування ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2004-2008 роки та завдання щодо реалізації Загальнодержавної цільової програми на 2009-2013 роки»;

35. Резолюції Всеукраїнського круглого столу в Сумському ОІППО від 28.03.2008 р. “Міжгалузева співпраця у сфері освіти: попередження інфікування дітей і підлітків вірусом імунодефіциту людини”;

36. Наказу управління освіти і науки Сумської облдержадміністрації від 08.07.2008 р. №501 “Про викладання навчального предмету “Основи здоров'я”, впровадження превентивного проекту “Школа проти СНІДу” та активізацію роботи з учнями щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики ризикованої поведінки, попередження поширення ВІЛ-інфікування у загальноосвітніх навчальних закладах області”;

37. Розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації “Про заходи щодо поліпшення роботи із запобігання, лікування онкологічних хвороб в області на 2008-2013 роки”;

38. Наказу управління освіти і науки Сумської облдержадміністрації від 10 січня 2009р. №11 “Про організацію та проведення конкурсу - захисту сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю”.

39. Єресько О. В. Основи здоров'я // Біологія і хімія у шк. – 2005. - №3

40. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти. Наказ МОН України № 371 від 05.05.2008.

41. Інструкція з ведення класного журналу учнів 5-11 (12)-х класів загальноосвітніх навчальних закладів. Наказ МОН України № 496 від 03.06.2008

42. Методичні рекомендації щодо профілактики онкологічних захворювань та пропагування принципів здорового способу життя серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. // Лист МОН України від 04.04.2006 № 14/18.1 – 264.

43. Перелік програм, навчально-методичних посібників, рекомендованих Міністерством освіти і науки України для використання в загальноосвітніх навчальних закладах

44. Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів. Наказ МОН України від 20.07.2004 № 601

45. Положення про тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я. Наказ УОН Сумської облдержадміністрації від 08.07.2008 № 501

Рекомендовані сайти

1. База даних з ВІЛ/СНІДу у світі <http://www.aegis.com>
2. Буклет <http://www.postman.ru/safelove>
3. Журнал «Секс, СНІД, здоров'я» <http://www.aidsjournal.ru>
4. Збірник тематичних сайтів <http://vn.iatp.org.ua/AIDS/aids/linki.htm>
5. Міжнародна мережа НОУ, що працюють у сфері СНІДу www.icaso.org
6. Сайт ВООЗ <http://www.who.org>
7. Сайт для підлітків та молоді www.vozmissoboi.ru
8. Сайт Дніпропетровської громадської організації «Центр сексуального здоров'я» <http://www.spid.dp.ua>.
9. Сайт Мережі людей, що живить із ВІЛ/СНІДом, www.lgvs.org.ua
10. Сайт Міжнародного Альянсу з ВІЛ/СНІДу www.aidsalliance.kiev.ua
11. Сайт організації СНІД – інфозв'язок <http://www.hiv-aids.ru>
12. Сайт Української організації планування сім'ї <http://ufpa.com.ua>
13. Сайт UNFIDS (об'єднана програма ООН зі СНІДу) www.unaids.org
14. Український національний портал з питань ВІЛ/СНІДу, наркоманії www.aids.ua
15. Український сайт Міжнародної НОУ «Лікарі без кордонів» www.msf.org.ua
16. Усе про контрацепцію <http://www.citycat.ru/contracept>
17. www.infosite.aids.ru
18. www.harm.reduktion.org.ua
19. www.nospid.ru
20. www.thebody.org

1.2 ПОЛОЖЕННЯ

про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства освіти

і науки України

20.07.2004 №601

1. Загальні положення

Положення про навчальні кабінети (далі – кабінети) розроблено відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» (651-14) та інших законодавчих актів України.

Дія цього Положення поширюється на навчальні кабінети, що існують і створюються у загальноосвітніх навчальних закладах.

Це Положення визначає загальні та спеціальні вимоги до матеріально-технічного оснащення кабінетів згідно із санітарно-гігієнічними правилами та нормами і є обов'язковим для їх організації в загальноосвітніх навчальних закладах (далі – заклади) незалежно від типу та форми власності.

Кабінетом вважається класна кімната закладу зі створеним навчальним середовищем, оснащеним сучасними засобами навчання та шкільним обладнанням.

2. Мета, завдання та основні форми організації навчальних кабінетів

2.1. Основна мета створення кабінетів полягає у забезпеченні оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу та реалізації завдань відповідно до Державного стандарту базової і повної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 року за N 24 (24-2004-п).

2.2. Завданням функціонування навчальних кабінетів є створення передумов для:

- організації індивідуального та диференційованого навчання;
- реалізації практично-дійової і творчої складових змісту навчання;
- забезпечення в старшій школі профільного і поглибленого навчання;
- організації роботи гуртків та факультативів;
- проведення засідань шкільних методичних об'єднань;
- індивідуальної підготовки вчителя до занять та підвищення його науково-методичного рівня.

2.3. Перед початком навчального року проводиться огляд кабінетів з метою визначення стану готовності їх до проведення занять.

2.4. Державні санітарні правила і норми облаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу мають відповідати вимогам, затвердженим постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 N 63 (v0063588-01) (далі – ДсанПіН 5.5.2.008-01), та ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

3. Типи навчальних кабінетів

3.1. Організація навчальних кабінетів передбачає:

визначення предметної специфіки;

розміщення кабінетів;

оснащення засобами навчання та шкільним обладнанням за єдиними вимогами до упорядкування та удосконалення організаційно-педагогічних умов функціонування цих кабінетів.

3.2. У закладах можуть створюватись такі типи навчальних кабінетів:

кабінети з окремих предметів;

комбіновані кабінети з декількох споріднених предметів - класна кімната з набором навчально-методичної інформації та матеріально-технічного забезпечення для декількох предметів.

3.3. У закладах створюються кабінети: фізики, інформатики, біології, хімії, майстерень трудового навчання, обслуговуючої праці з лабораторними приміщеннями, що прилягають до цих кабінетів, спортивні, актові зали та інші кабінети відповідно до умов і потреб закладу.

Лабораторні приміщення повинні мати вихід до кабінету та окремий вихід у коридор чи на подвір'я школи.

3.4. Переважно у початкових школах і загальноосвітніх навчальних закладах з малою наповнюваністю класів можуть створюватися комбіновані кабінети для викладання споріднених предметів.

Найбільш доцільним є поєднання предметів, що належать до однієї освітньої галузі, мають споріднене обладнання, наприклад хімії та біології, фізики й астрономії, біології і природознавства, правознавства та історії, мови й літератури тощо.

3.5. Майстерні для проведення занять з технічних та обслуговуючих видів праці і комбіновані кабінети – розміщують на першому поверсі, як правило, ізольовано від інших основних приміщень і вони повинні мати окремий вихід на шкільне подвір'я.

3.6. У загальноосвітніх навчальних закладах з допрофесійним або професійним навчанням обладнується кабінет з відповідних навчальних дисциплін (за умови, що школа не обслуговується міжшкільним навчально-виробничим комбінатом).

3.7. Фізкультурно-спортивні зали належить розміщувати не вище другого поверху, актові – не вище третього згідно з ДБН В.2.2-3-97 п.3.8.

3.8. Для дотримання безпечності руху учнів під час перерв, розміщення кабінетів (якщо у школі існує кабінетна система) на поверхах здійснюється шляхом поєднання на одному поверсі (в одному блоці або секції закладу) кабінетів для 5-9 класів, для 10-12 класів - на іншому (в іншому блоці або секції).

Класні кімнати для учнів І класів слід розміщувати не вище другого поверху, а 2-4 – не вище третього згідно з ДБН В.2.2-3-97 п.3.29.

3.9. Розташування кабінетів може змінюватись відповідно до зміни спеціалізації навчального закладу, співвідношення класів та кількості учнів у них чи інших причин.

4. Матеріально-технічне забезпечення навчальних кабінетів

4.1. Комплектація кабінетів обладнанням здійснюється відповідно до типових переліків навчально-наочних посібників, технічних засобів навчання та обладнання загального призначення для загальноосвітніх навчальних закладів.

4.2. Шкільні меблі та їх розміщення у кабінетах (класних кімнатах) та майстернях має відповідати санітарно-гігієнічним правилам та нормам (п.8.2 ДСанПіН 5.5.2.008-01 (v0063588-01) і здійснюватися відповідно до вимог ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

У класних кімнатах та кабінетах початкової, основної і старшої школи встановлюються шкільні меблі: парти, (одно-) двомісні учнівські столи та стільці учнівські, в кабінетах хімії, фізики та біології - спеціальні двомісні лабораторні столи, прикріплені до підлоги (трьох розмірів за 4, 5, 6 ростовими групами).

Шкільні меблі мають шість розмірів за ростовими групами та маркуванням їх у вигляді ліній відповідного кольору. Зріст учнів до 115 см (1-а група) - лінія оранжевого кольору, 115-130 см (2-а група) - фіолетового, 130-145 см (3-а група) - жовтого, 146-160 см (4-а група) - червоного, 161-175 см (5-а група) - зеленого і більше 175 см (6-а група) - блакитного.

Парти (столи учнівські) повинні бути тільки стандартні, при цьому стіл і стілець мають бути однієї групи (п. 8.2. ДСанПіН 5.5.2.008-01 (v0063588-01).

У кожному кабінеті (класній кімнаті) слід передбачити наявність меблів двох-трьох розмірів з перевагою одного з них або трансформативні столи зі зміною висоти згідно з антропомітричними даними школярів. У класних кімнатах повинна бути нанесена кольорова мірна вертикальна лінійка для визначення учням необхідного розміру меблів (п. 8.2 ДСанПіН 5.5.2.008-01 (v0063588-01).

4.3. Робочі місця вчителів фізики, хімії, біології та трудового навчання монтуються на підвищенні, обладнуються демонстраційним столом (у кабінетах хімії та біології з препаратурською частиною - висотою 75 см). Тумби стола оснащують спеціальними пристроями (ящиками) для зберігання інструментів, хімічного посуду, мікропрепаратів і приладів, що використовуються для проведення дослідів. До демонстраційної частини стола (висотою 90 см) підводять електричний струм, воду і каналізацію. Робочі площі столів повинні бути покриті спеціальними матеріалами, стійкими до механічних та термічних пошкоджень, хімічних реактивів. У кабінеті хімії та біології робоче місце вчителя доцільно обладнати витяжною шафою з вільним доступом до неї.

У кабінеті хімії необхідно обладнати демонстраційний стіл витяжною шафою (розміром 64x85x250 см) під кутом 45 град., додатковим місцевим освітленням, підведенням гарячої та холодної проточної води відповідно до вимог ДСанПіН 5.5.2.008-01 (v0063588-01).

4.4. Кабінет фізики забезпечується системою електрообладнання із загальних стаціонарних та спеціалізованих взаємозв'язаних електричних пристроїв і джерел, які вмикаються до мережі змінного трифазного струму (з

фазною напругою 127В або 220В) та однофазного (від 5В до 250В), постійного струму з напругою від 0 до 100В.

У лаборантській встановлюється центральний щиток, від якого подається однофазний і трифазний струм на розподільний щиток, з випрямлячем і регулятором напруги (розміщеним поряд з класною дошкою).

До учнівських столів у кабінеті фізики підводиться постійний електричний струм (до 42В).

4.5. У кожному кабінеті (класній кімнаті) розміщується класна (аудиторна) дошка різних видів: на одну, три або п'ять робочих площ у розгорнутому або складеному вигляді.

Середній щит класної (аудиторної) дошки на три або п'ять робочих площ може бути використаний для демонстрації екранно-звукових засобів навчання на навісному екрані.

На окремих робочих площах залежно від специфіки предмета може бути:

- розташовано набірне полотно для демонстрації розрізних карток зі словами, літерами, складами, реченнями, цифрами та лічильним матеріалом тощо - для початкових класів;
- нанесено контурну карту України або півкуль - для кабінету географії;
- нанесено графічну сітку для проведення уроків каліграфічного письма - для початкової школи;
- накреслено графічну сітку для побудови графіків - у кабінетах математики і фізики.

Одна з робочих площ може мати магнітну основу з кріпленнями для демонстрації навчально-наочних посібників (таблиць, карт, моделей-аплікацій тощо).

Робочі площі на звороті дошки можуть бути покриті білим кольором для нанесення написів за допомогою спеціальних фломастерів.

Поряд з класною (аудиторною) дошкою в кабінетах галузі технологій і математики розміщують демонстраційні креслярські інструменти.

4.6. Лабораторні приміщення відповідно до специфіки обладнуються: витяжною шафою, секційними шафами для збереження приладів та лабораторного посуду, металевими шафами або сейфами для збереження хімічних реактивів, рукомийником, столом для підготовки дослідів, приладів і навчально-наочних посібників для занять, однотумбовим столом для роботи вчителя та лаборанта, столом з пристроями для зберігання матеріалів та інструментів для ремонту приладів, пристроями для миття і сушіння посуду та дистиллятором, які монтуються на стіні.

4.7. Хімічний посуд зберігається у лабораторних приміщеннях, розташовується окремо у залежності від розміру, виду і матеріалу (пластмаса, скло, метал), з якого він виготовлений.

Посуд для збереження реактивів повинен мати етикетки з чітким і яскравим написом їх назви. Усі шафи для зберігання хімічних реактивів повинні замикатися.

Хімічні реактиви зберігаються та розміщуються залежно від їх властивостей (гігроскопічні реактиви, легкі, горючі і органічні речовини, кислоти).

На посуді з отруйними речовинами має бути етикетка з написом «Отрута», з горючими - етикетка з написом червоного кольору та знаком оклику – «Вогненебезпечно!».

4.8. Місця зберігання засобів навчання нумеруються і позначаються назвами на етикетках, що заносяться до інвентарної книги.

4.9. Усі матеріальні цінності кабінету обліковуються в інвентарній книзі встановленого зразка, яка повинна бути прошнурована, пронумерована та скріплена печаткою (додаток 1).

4.10. Матеріальні об'єкти (предмети) і матеріали, що витрачаються в процесі роботи (хімреактиви, посуд, міндобрива тощо) заносяться до матеріальної книги (додаток 2).

4.11. Облік та списання морально та фізично застарілого обладнання, навчально-наочних посібників проводиться відповідно до інструкцій, затверджених Міністерством фінансів України.

4.12. Кабінети і майстерні мають бути забезпечені:

аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги;

первинними засобами пожежогасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України (з0800-98).

4.13. Вимоги пожежної безпеки для всіх навчальних приміщень визначаються НАПБ В.01.050-98/920 Правила пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджених спільним наказом Міносвіти України і Головне управління Державної пожежної охорони МВС України від 30.09.98 N 348/70 (з0800-98), зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 17.12.98 за N 800/3240 (із змінами і доповненнями).

5. Навчально-методичне забезпечення навчальних кабінетів

5.1. Навчально-методичне забезпечення кабінетів складається з навчальних програм, підручників, навчальних та методичних посібників (не менше одного примірника кожної назви) з предмету, типовими переліками навчально-наочних посібників та обладнання загального призначення, зразків навчально-наочних посібників, навчального обладнання у кількості відповідно до вимог зазначених переліків.

5.2. Розподіл та збереження засобів навчання і навчального обладнання здійснюються згідно з вимогами навчальних програм за розділами, темами і класами відповідно до класифікаційних груп, у кабінеті (класній кімнаті), лабораторних приміщеннях по секціях меблів спеціального призначення.

5.3. У кабінеті (класній кімнаті) створюється тематична картотека дидактичних та навчально-методичних матеріалів, навчально-наочних посібників, навчального обладнання, розподілених за темами та розділами навчальних програм. Картки розміщуються в алфавітному порядку.

5.4. У кабінеті фізики, інформатики, хімії, майстернях трудового навчання, обслуговуючої праці має бути інструкція і журнали ввідного та періодичного інструктажу з техніки безпеки, пожежної безпеки.

5.5. Додатково кабінети можуть бути оснащені:

- підручниками та навчальними посібниками для кожного учня;
- фаховими журналами;
- інформаційними збірниками Міністерства освіти і науки України;
- бібліотечною суспільно-політичної, науково-популярної, довідково-інформаційної і методичної літератури;
- матеріалами перспективного педагогічного досвіду, розробками відкритих уроків та виховних заходів;
- інструкція для виконання лабораторних і практичних робіт, дослідів, спостережень, фізичного практикуму тощо;
- краєзнавчими матеріалами;
- інструментами і матеріалами для відновлення і виготовлення саморобних засобів навчання.

6. Оформлення навчальних кабінетів

6.1. На входних дверях кабінету повинен бути відповідний напис на табличці з назвою кабінету: «Кабінет фізики», «Кабінет хімії», «Кабінет інформатики та інформаційно-комунікаційних технологій навчання» тощо.

Крім того, на входних дверях класної кімнати може бути цифрове позначення та літера класу, за якою закріплений даний клас початкової школи, наприклад «1-А клас».

6.2. Для оформлення кабінетів передбачено створення навчально-методичних експозицій змінного та постійного характеру.

6.3. До постійних експозицій відповідно до спеціалізації кабінету належать:

- державна символіка;
- інструкція з безпеки праці та пожежної безпеки, правила роботи в кабінеті;
- портрети видатних учених, письменників, композиторів;
- таблиці сталих величин, основних формул;
- еволюція органічного світу та його класифікація;
- таблиця періодичної системи елементів Д.І.Менделєєва, електрохімічний ряд напруг металів, розчинність солей, основ і кислот;
- системи вимірювання фізичних одиниць;
- політична карта світу, політико-адміністративна карта України, фізична карта України тощо.

6.4. У класних кімнатах початкової школи необхідно розмістити:

- правила пожежної безпеки та дорожнього руху;
- класний куточок, де записано права і обов'язки школярів, правила поведінки учнів, органи самоврядування, відображено життя колективу класу.

6.5. У секційних шафах кабінетів демонструються прилади, колекції, муляжі тощо.

6.6. До експозицій змінного характеру належать:

- виставка кращих робіт учнів;
- матеріали до теми наступних уроків, орієнтовні завдання тематичного оцінювання, державної атестації;
- додаткова інформація відповідно до навчальної програми, зокрема, про життєвий і творчий шлях письменників, учених, висвітлення поточних подій у нашій країні та за її межами;
- матеріали краєзнавчого характеру;
- результати експериментальної та дослідницької роботи учнів;
- результати учнівських олімпіад, конкурсів, турнірів тощо.

Матеріали експозицій оновлюються при переході до вивчення нової теми.

6.7. Для розташування експозицій використовуються змінні пластинчасті, перфоровані або решітчасті стенди, що розміщують на стінах.

6.8. Навчальні кабінети загальноосвітнього навчального закладу повинні бути забезпечені настінними термометрами або психрометрами.

7. Керівництво навчальним кабінетом

7.1. Роботою кабінету керує завідувач, якого призначає директор з числа досвідчених учителів наказом по загальноосвітньому навчальному закладу.

7.2. Завідувач кабінету несе відповідальність за упорядкування, зберігання й використання навчально-наочних посібників, обладнання та інших матеріальних цінностей.

7.3. До обов'язків завідувача кабінетом належать:

складання перспективного плану оснащення кабінету;

забезпечення умов для проведення уроків;

сприяння оновленню та удосконаленню матеріальної бази кабінету;

систематизація та каталогізація матеріальних об'єктів;

забезпечення дотримання в кабінеті правил електричної та пожежної безпеки, чистоти, порядку тощо;

систематичне ведення інвентарної книги із занесенням до неї відповідних змін про нові надходження, витрати та списання матеріальних цінностей;

керування і контроль за роботою лаборанта, надання йому практичної допомоги та сприяння підвищенню рівня його кваліфікації.

7.4. Розмір посадового окладу (ставки заробітної плати) завідувача кабінетом (майстернею) загальноосвітніх навчальних закладів встановлюється згідно з наказом МОН України від 29.03.2001 N 161 (з0303-01), зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 03.04.2001 за N 303/5494.

7.5. Перспективний план оснащення кабінету засобами навчання та шкільним обладнанням складає завідувач кабінету за погодженням з директором закладу, у разі необхідності (закупівля і встановлення нового складного обладнання) - з місцевим органом управління освітою, органами державної санітарно-епідеміологічної служби та пожежної охорони.

У відповідності до Положення про піклувальну раду загальноосвітнього навчального закладу, затвердженого наказом МОН України від 05.02.2001 N 45

(з0146-01) і зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 19.02.2001 за N 146/5337 і в межах, що належать до компетенції піклувальної ради, робота і матеріально-технічне оснащення навчальних кабінетів контролюються і спрямовуються піклувальною радою загальноосвітнього навчального закладу.

7.6. За згодою директора (заступника директора) закладу приміщення кабінетів можуть використовуватись для проведення уроків з інших предметів, виховних заходів, батьківських зборів.

7.7. Лаборант несе перед завідувачем кабінету відповідальність за належне зберігання навчального обладнання, навчально-наочних посібників, посуду, хімічних реактивів і матеріалів тощо.

7.8. До обов'язків лаборанта належать:

систематичне вдосконалення своїх знань, практичних умінь і навичок із забезпечення викладання навчального предмету;

забезпечення в приміщенні навчального кабінету чистоти повітря і порядку розміщення засобів навчання і шкільного обладнання;

сприяння справності навчального обладнання;

збереження в належному порядку протипожежних засобів і засобів першої медичної допомоги;

утримання навчального обладнання в робочому стані і забезпечення безпеки під час виконання учнями лабораторних і практичних робіт, фізичного практикуму;

дотримання вимог правил пожежної безпеки;

допомога вчителю в організації проведення демонстраційних дослідів, лабораторних і практичних робіт, позаурочної роботи з навчального предмету;

щоденне наведення загального порядку в лабораторії,

дотримання вимог з техніки безпеки під час закриття кранів для води, вимикання струму на розподільному щиту, освітлення, нагрівальних приладів, миття лабораторного посуду тощо.

1.3 ПОЛОЖЕННЯ

ПРО ТРЕНІНГОВИЙ НАВЧАЛЬНИЙ КАБІНЕТ

З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Затверджено наказом управління освіти і науки Сумської облдержадміністрації від 08.07.2008 № 501

ВСТУП

Важливими напрямком сучасної освітньої діяльності в Україні є реалізація комплексної державної політики щодо збереження здоров'я та захисту життя підростаючого покоління, і, в першу чергу, через викладання предмету «Основи здоров'я» (далі – предмет ОЗ).

Створення тренінгового навчального кабінету з основ здоров'я (далі – кабінет ОЗ) викликано настійною потребою забезпечення якісного викладання саме предмету ОЗ за найефективнішою технологією превентивного навчання – освітою на основі розвитку життєвих навичок (далі - ООЖН).

ООЖН передбачає обов'язкове застосування інтенсивних, інтерактивних педагогічних методів і прийомів у формі тренінгів.

Тренінг – нестандартна демократична форма проведення урочних, факультативних, позакласних занять, яка потребує як розбудови нових міжособистісних стосунків між усіма учасниками тренінгу, так і забезпечення специфічних якісних і просторових характеристик щодо кабінету, меблів, їх розміщення, мобільності, мультимедійного і методичного забезпечення тощо.

Вимоги до створення та організації роботи такого кабінету викладено у даному «Положенні про тренінгів навчальний кабінет з основ здоров'я».

1. Загальні положення

Положення про тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я (далі — кабінет ОЗ) розроблено відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» (651-14), Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів, інших чинних нормативно-правових актів в галузі освіти.

Дія цього Положення поширюється на ОЗ, що існують і створюються у загальноосвітніх навчальних закладах.

Це Положення визначає загальні та спеціальні вимоги до матеріально-технічного оснащення кабінетів ОЗ згідно із санітарно-гігієнічними правилами і нормами і є обов'язковим для їх організації в загальноосвітніх навчальних закладах (далі - заклади) незалежно від типу та форми власності.

Кабінет ОЗ призначений для формування валеологічного світогляду, здорового способу життя, здоров'єзберігаючих компетенцій, навичок безпечної поведінки в учнів на засадах розвитку життєвих навичок (ООЖН) з використанням інноваційних тренінгових технологій навчання.

Положення визначає:

- призначення та основні напрямки роботи кабінету ОЗ;

- порядок створення кабінету ОЗ;
- матеріально-технічне оснащення кабінету ОЗ;
- навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ;
- засади керування роботою кабінету ОЗ.

2. Мета, завдання та основні форми організації кабінетів ОЗ.

2.1. Основна мета створення кабінету ОЗ полягає у забезпеченні оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу на уроках-тренінгах з основ здоров'я за технологією ООЖН та практичної реалізації, завдань здоров'язберігаючої освіти, відповідно до Державного стандарту базової і повної середньої освіти, Затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 року №24 (24-2004-п).

2.2. Основними завданнями кабінету ОЗ є:

- навчання учнів, батьків, педпрацівників з питань формування здорового і безпечного способу життя на засадах розвитку життєвих навичок (ЖН);
- пропаганда передового позитивного досвіду щодо профілактики ВІЛ/СНІДу та інших небезпечних інфекційних соціальних хвороб;
- організація індивідуального групового (диференційованого) тренінгового навчання всіх учасників навчально-виховного процесу за розділами державної програми з ОЗ;
- реалізація практично-дійової і творчої складової змісту навчання закладу за тренінговою технологією (відповідно до плану роботи закладу, узгодженого з планом роботи кабінету ОЗ);
- організація роботи гуртків, факультативів інших навчально-виховних заходів за тренінговою технологією (відповідно до плану роботи кабінету ОЗ);
- проведення уроків ОЗ з використанням тренінгової системи викладання;
- забезпечення потреб щодо впровадження програм превентивної освіти (відповідно до плану роботи кабінету ОЗ);
- забезпечення в старшій школі профільного і поглибленого навчання з використанням тренінгових технологій;
- індивідуальна підготовка вчителя ОЗ до занять та підвищення його загального науково-методичного рівня, рівня володіння тренінгом, ООЖН.

2.3. Перед початком навчального року проводиться огляд кабінетів ОЗ з метою визначення стану готовності їх до проведення занять.

2.4. Державні санітарні правила і норми облаштування, утримання навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу в кабінеті мають відповідати вимогам, затвердженим Постановою Головного державного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63 (далі - ДСанПіН 5.5.2.008-01), та ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

3. Типи навчальних тренінгових кабінетів з ОЗ.

3.1. Проведення тренінгів на уроках ОЗ передбачає такі форми роботи як: сидіти у колі, створювати творчі проекти, робити презентації, працювати у групах чи у парах окремо від інших учасників тренінгу, проводити руханки, постійно переміщуватися по кабінету тощо.

Тому приміщення для кабінету ОЗ має бути більш просторим або є складатися з кількох структурних підрозділів.

3.2. В залежності від цілей, змісту, об'ємів запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу тренінгові навчальні кабінети з основ здоров'я можуть бути 3-х типів:

- окремий тренінгів навчальний кабінет з ОЗ, який складається з однієї просторої класної кімнати, або класної кімнати і лабораторного приміщення;

- окремий тренінгів навчальний кабінет з ОЗ – комплекс, який складається з приміщення для проведення тренінгових занять, кабінету мультимедійних презентацій і методичного забезпечення, лабораторного приміщення (можливі варіанти);

- тренінгів центр, в який кабінет ОЗ входить як структурний підрозділ, поряд з кабінетом психологічного розвантаження; кабінетами для методичного, мультимедійного забезпечення, лабораторними приміщеннями, іншими тренінговими кабінетами для проведення постійнодіючих семінарів-тренінгів педагогічних рад-тренінгів, батьківських здорів-тренінгів, впровадження різних превентивних проектів, проведення виховних та навчальних заходів за тренінговою методикою, засідань методоб'єднань вчителів ОЗ тощо (можливі варіанти).

3.3. відповідно до змін спеціалізації, можливостей та потреб закладу, може змінюватися як тип кабінету ОЗ, так і розташування його структурних підрозділів, їх оснащення, наповнюваність, оформлення тощо.

4. Матеріально-технічне забезпечення кабінету ОЗ.

4.1. Комплектація кабінету обладнанням здійснюється відповідно до типових переліків навчально-наочних посібників, технічних засобів навчання та обладнання загального призначення для загальноосвітніх навчальних закладів, а також з урахуванням вимог до проведення тренінгу та типу кабінету ОЗ і потужностей закладу.

4.2. Шкільні меблі та їх розміщення у кабінеті ОЗ має відповідати санітарно-гігієнічним правилам та нормам (п.8.2 ДСанПіН 5.5.2.008-01 (0063588-01) і здійснюватися відповідно до вимог ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

4.3. Кабінет ОЗ забезпечується двома комплектами стільців для стаціонарної роботи в колі (1 комплект) і за столом (2-ий комплект), а також 6-ма столами легкої конструкції для роботи учнів в малих групах у ході тренінгових занять.

У кабінеті слід передбачити наявність меблів двох-трьох розмірів з перевагою одного з них або трансформативних столів зі зміною висоти згідно з антропометричними даними школярів. У кабінеті повинна бути нанесена кольорова мірна вертикальна лінійка для визначення учням необхідного розміру меблів (п. 8.2 ДСАанПіН 5.5.2.008-01 (0063588-01)).

4.4. Робоче місце вчителя ОЗ має бути спеціально обладнане(стіл з тумбами, ящиками для зберігання допоміжних канцелярських товарів: фліп-

чарт, плакатного паперу, маркерів, клею, іншого приладдя і приладів, що використовуються для проведення тренінгів). Робоче місце вчителя ОЗ також доцільно обладнати витяжною шафою з вільним доступом до неї для розміщення навчально-методичних, наукових, наочних засобів щодо проведення тренінгів.

4.5 У кабінеті розміщується класна демонстраційна багатофункціональна дошка на одну, три або п'ять робочих площ у розгорнутому або складеному вигляді. Середній щит класної (аудиторної) дошки на три або п'ять робочих площ може бути використаний для демонстрації екранно-звукових засобів навчання на навісному екрані. На окремих робочих площах можуть бути розташовані стандартизовані макети, муляжі, діючі, тимчасові стенди; інформаційний стенд з адресами та телефонами служб захисту, рятування, медичних служб, кабінетів довіри та соціальних служб; правила безпеки життєдіяльності тощо;

Одна з робочих площ може мати магнітну основу з кріпленням для демонстрації навчально-наочних посібників (таблиць, карт, моделей-аплікацій тощо).

Робочі площі на звороті дошки можуть бути покриті білим кольором для нанесення написів за допомогою спеціальних фломастерів.

4.6. В кабінеті має бути сучасне мультимедійне забезпечення, ксерокс, ТЗН для проведення мультимедійних презентацій, показу відео матеріалів у ході тренінгу тощо

4.7. Стіни в кабінеті ОЗ повинні максимально використовуватися як робочі поверхні для демонстрації творчих робіт дітей, створених на тренінгах, тому слід завчасно покрити їх стійким покриттям (наприклад, корковими шпалерами).

На стіні має бути також годинник для дотримування регламенту щодо виконання кожної справи у ході тренінгу, на вікнах – вертикальні жалюзі для забезпечення затемнення при використанні мультимедійної техніки, підлога має мати якісне суцільне покриття з наявністю килима.

4.8. У разі наявності, лабораторне (підсобне) приміщення відповідно обладнується: витяжною шафою, секційними шафами для збереження приладів, ксерокса, канцтоварів, навчально-наочних посібників для тренінгових занять, одностумбовим столом для роботи вчителя чи лаборанта, столом з пристроями для зберігання допоміжних матеріалів

4.9. В залежності від типу кабінету ОЗ всі його інші структурні підрозділи обладнуються відповідно до їх призначення і потреб необхідними меблями, наочними, навчальними, технічними засобами на розсуд керівництва закладу, керівника кабінету ОЗ, а також керівників інших структурних підрозділів, керівника всього тренінгового центру, якщо це тренінгів центр.

4.10. Усі матеріальні цінності кабінету обліковуються в інвентарній книзі встановленого зразка, яка повинна бути прошнурована, пронумерована та скріплена печаткою (додаток 1).

4.11. Матеріальні об'єкти (предмети) і матеріали, що витрачаються в процесі роботи заносяться до матеріальної книги (додаток 2).

4.12. Облік та списання морально та фізично застарілого обладнання,

навчально-наочних посібників проводиться відповідно до інструкцій, затверджених Міністерством фінансів України.

4.13. Кабінет має бути забезпечений: аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги; первинними засобами пожежегасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України (0800-98).

4.14. У кабінеті мають бути вимоги пожежної безпеки для всіх навчальних приміщень НАПБ В.01.050-98/920 Правила пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджені спільним наказом Міносвіти України і Головного управління Державної пожежної охорони МВС України від 30.09.98 р. №348/70 (0800-98), зареєстровані у Міністерстві юстиції України 17.12.98 р. за № 800/3240 (із змінами і доповненнями).

5. Навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ.

5.1. Навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ створюється відповідно до Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів та з урахуванням типу кабінету ОЗ.

5.2. Відповідно до типу кабінету ОЗ, призначення та практичного використання його структурних підрозділів створюється і навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ-комплексу, тренінгового центру. Воно враховує змістові напрямки роботи підрозділів, чинне законодавство, відповідні програми, також потреб і можливості закладу.

5.3. Навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ складається з навчальних програм, підручників, навчальних та методичних посібників з ОЗ, валеології, ОБЖ (не менше одного примірника кожної назви кожного автора), навчально-наочних посібників, навчального обладнання для проведення тренінгів тощо.

5.4. Крім того, у кабінеті зберігаються і використовуються:

- Нормативно-правова база тренінгового кабінету ОЗ;
- паспорт Кабінету, відповідно оформлений і затверджений;
- навчальні програми інших профілактичних проектів, що базуються на ООЖН та заняття з яких проводяться у кабінеті ОЗ, відповідні методичні комплекти цих програм;
- науково-методичні і науково-популярні журнали з ОЗ, ОБЖ, валеології, проблем здоров'я та безпеки, застосування ООЖН, використання інтерактивних тренінгових методів навчання, рекомендацій щодо роботи з батьками тощо;
- Інструкції до практичних робіт, Інструкції до програмних засобів тощо;
- Інструкції з безпеки життєдіяльності під час проведення занять у кабінеті
- збірники документів МОН України щодо збереження здоров'я, життя дітей;
- довідкова, науково-методична література з ОЗ, валеології, безпеки життєдіяльності, питань використання інтерактивних методів в урочних та позаурочних тренінгових заняттях;
- передовий педагогічний досвід, розробки кращих уроків, виховних занять за тренінговою системою;

- результати експериментальної та науково-дослідної роботи педагогів-тренерів, учнів, публікації вчителів;

- досягнення закладу з проблем захисту дітей, навколишнього середовища, впровадження ООЖН, тренінгів (грамоти, відзнаки, опис проведених заходів, участь в конкурсах, всеукраїнських, районних заходах, змаганнях, олімпіадах тощо).

5.5. Розміщення та збереження засобів навчання і навчального обладнання здійснюється згідно з вимогами навчальних програм за розділами, темами і класами відповідно до класифікаційних груп у кабінеті.

5.6. У кабінеті ОЗ створюється фото-, відео-, аудіотека, тематична картотека дидактичних і навчально-методичних матеріалів, навчально-наочних посібників, навчального обладнання, розподілених за темами та розділами навчальних і превентивних програм.

5.7. Кабінети можуть бути оснащені додатковими навчальними елементами:

- куточком з безпеки життєдіяльності, цивільного захисту, пожежної безпеки, першої невідкладної допомоги, правил поведінки на дорогах тощо;
- куточком підготовки до тематичного оцінювання.
- плакатами з формування ЗСЖ, загальних життєвих навичок тощо.

6. Оформлення тренінгового кабінету ОЗ.

6.1. На дверях кабінету має бути табличка «Кабінет основ здоров'я. Тренінговий кабінет» (варіант: «Тренінгів навчальний кабінет з основ здоров'я»).

6.2. Кабінет має бути оформлений державною символікою України.

6.3. Відповідно матеріального забезпечення у кабінеті ОЗ мають бути визначені та спеціально оформлені такі навчальні сектори (зони):

- зона для роботи учнів у колі;
- зона для виконання руханок, енергізаторів, рухливих об'єднань тощо;
- зона для роботи учнів в малих групах;
- робоче місце вчителя ОЗ;
- зона для розташування мультимедійної, мнотимедійної техніки, фото0, відео-, аудіоапаратури тощо;
- місце для розміщення навчально-методичного унаочнення, ресурсних матеріалів.

При розміщенні навчальних зон слід враховувати як розміри приміщення, тип кабінету ОЗ, так і послідовність, зручність, легкість їх використання у процесі проведення тренінгу, взаємозв'язки між ними, естетичність оформлення, наповнюваність, мобільність і якість навчальних і допоміжних компонентів (столів, стільців, шаф, полиць, унаочнення, техніки тощо).

За умови просторового дефіциту навчальні зони можна робити комбінованими або розміщувати так, щоб їх можна було легко реконструювати в інші.

В залежності від типу кабінету ОЗ навчальні зони можуть виростати до окремого лабораторного приміщення, або цілих структурних підрозділів-кімнат у форматі кабінету ОЗ-комплексу чи тренінгового центру.

6.4. В кабінеті має бути спеціально визначене і відповідно оформлене місце для розміщення аптечки першої медичної допомоги.

6.5. Необхідно також оформити і композиційно розташувати постійнодіючий інформаційний стенд, на якому зазначені адреси та телефони служби захисту та рятування населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, небезпечних криміногенних ситуацій, медичних установ, а також районі та області телефони довіри та адреси пунктів психологічної допомоги.

6.6. В кабінеті має бути план-схема евакуації учасників тренінгу на випадок виникнення надзвичайних ситуацій різного походження і розміщена на видному і доступному для всіх місці.

6.7. В кабінеті мають гармонійно поєднуватися колір, інтер'єр, якість всіх допоміжних компонентів для проведення тренінгу (робочих стін, змінних підставок для виставки учнівських робіт, підлоги з суцільним покриттям, килима, вертикальні жалюзі, м'яких легких стільців, трансформерних, мобільних столів тощо).

6.8. Для необов'язкового оформлення кабінету ОЗ можуть бути рекомендовані змінні куточки, експозиції, стенди:

- з безпеки життєдіяльності;
- додаткової інформації відповідно до навчальних програм ОЗ, валеології, ОБЖ;
- з виставок кращих робіт учнів;
- матеріалів до теми наступних уроків;
- тематичного оцінювання з предмету тощо.

6.9. Кабінет повинен бути обладнаний справною електромережею та охоронною системою безпеки.

7. Керівництво діяльністю кабінету ОЗ та організація його роботи

7.1. Організація роботи кабінету ОЗ здійснюється відповідно до навчальних планів і програм ОЗ, валеології, ОБЖ та інших предметів, які передбачають формування здорового і безпечного способу життя на осевій розвитку життєвих навичок з застосування тренінгових форм навчання.

7.2. Керівник закладу є відповідальним за створення, обладнання кабінету ОЗ та проведення контролю за його роботою.

7.3. Організація та керівництво роботою кабінету ОЗ покладається наказом керівника закладу на вчителя ОЗ.

7.4. Завідувач кабінету ОЗ несе відповідальність за упорядкування, зберігання й використання навчально-наочних посібників, обладнання та інших матеріальних цінностей.

7.5. До обов'язків завідувача кабінетом ОЗ належать: складання паспорту кабінету, перспективного і річного плану роботи кабінету ОЗ, оснащення і систематичне оновлення навчально-методичного, матеріально-технічного

оснащення кабінету, забезпечення належних умов для проведення уроків-тренінгів, інших тренінгових занять, сприяння оновленню та удосконаленню матеріальної бази кабінету, систематизація та каталогізація матеріальних об'єктів, проведення консультацій для учасників навчально-виховного процесу, забезпечення дотримання в кабінеті правил електробезпеки, чистоти, порядку, санітарно-гігієнічних норм, ведення інвентарної криги, нових надходжень і списання.

7.6. Вимоги до завідування: відповідна підготовка (кваліфікаційний рівень), стаж роботи за спеціальністю не менше 3-х років. Володіння ПК, ООЖН, тренінгом.

7.7. Розмір посадового окладу у завідувача кабінетом ОЗ – ставка +25% ставки вчителя ОЗ.

7.8. За згодою завідувача кабінетом ОЗ відповідно до розкладу, плану роботи кабінету ОЗ, затвердженого директором закладу, кабінет може використовуватися для проведення тренінгових уроків, заходів з інших предметів за тренінговою технологією.

7.9. Обов'язковим є використання інструкцій щодо безпечного використання ресурсних матеріалів, приладдя та їх збереження.

РОЗДІЛ II.

**ТРЕНІНГОВИЙ КАБІНЕТ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я – НЕОБХІДНА
УМОВА НАВЧАННЯ ПРЕДМЕТУ
НА ЗАСАДАХ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК**

*(з досвіду створення тренінгового кабінету основ здоров'я в
Нижньосироватській загальноосвітній школі I-III ст. Сумської районної ради)*

Сучасне суспільство не може повноцінно існувати в умовах науково-технічного прогресу без активної участі людини, яка є його джерелом. Саме цим пояснюється актуальність застосування тренінгових методик на уроках основ здоров'я. Пізнавальна здатність особистості виступає як засіб задоволення її духовних потреб, інтересів, самовираження та самореалізації. Вона є важливою умовою вдосконалення навчально-виховного процесу, оскільки:

- стимулює розвиток самостійності, ініціативності, відповідальності, сили волі учня, його творчий підхід до володіння змістом освіти;
- забезпечує створення сприятливого мікроклімату у колективі та родині;
- спонукає вчителів до самоосвіти, пошуків шляхів досягнення високих результатів навчання.

Особливу роль у формуванні пізнавальної активності у процесі вивчення основ здоров'я відіграє тренінговий кабінет. Саме він є тим місцем в навчальному закладі, туди завжди тягнуться діти, де панує демократичність, відхід від авторитарності, навчання звільняється від непотрібних видів діяльності. У дітей немає страху перед завданнями, адже вони можуть помилятися, помилки не засуджуються. Але без належної матеріально-технічної бази тренінгового кабінету основ здоров'я неможливо актуально впроваджувати нові форми і методи навчання, виконувати практичні роботи.

Тренінговий кабінет основ здоров'я Нижньосироватської ЗОШ I-III ступенів укомплектований відповідно до Положення про навчальні тренінгові кабінети основ здоров'я.

2.1 Матеріально-технічне забезпечення тренінгового

кабінету основ здоров'я

Кабінет основ здоров'я – це приміщення площею не менш як 40-50 м².

В ньому стільці розставляються колом. Вони повинні бути зручними, тому що концентрація дітей залежить від того, наскільки зручно сидіти, обов'язково 4-5 столів для роботи в групах.

У кабінеті має бути звичайна класна дошка, шафа для зберігання навчально-методичного обладнання.

Робоче місце вчителя основ здоров'я має бути спеціально обладнане: стіл з тумбами, ящиками для зберігання допоміжних канцелярських товарів: плакатного паперу, маркерів, клею, іншого приладдя і приладів, що використовуються для проведення тренінгів. Робоче місце вчителя також доцільно обладнати витяжною шафою з вільним доступом до неї для розміщення навчально-методичних, наукових, наочних засобів, щодо проведення тренінгів.

Канцелярське приладдя, яке обов'язково повинно бути в кабінеті: крейда, скоч, маркери, різнокольорові клейкі і неклеякі папірці різних розмірів і форм, безпечні шпильки, скріпки, кнопки, інформаційні матеріали, ножиці, аркуші паперу різного формату, наклейки-цінники, паперові серветки, бейджики. Дуже добре, якщо кабінет основ здоров'я має сучасні засоби ТЗН (мультимедійне забезпечення, ксерокс).

На стіні має бути годинник для дотримання регламенту щодо виконання кожної справи у ході тренінгу.

Кабінет обов'язково забезпечений: аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги, первинними засобами пожежогасіння відповідно до правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України.

Усі матеріальні цінності тренінгового кабінету основ здоров'я обліковуються в інвентарній книзі встановленого зразка, яка прошнурована, пронумерована та скріплена печаткою.

2.2 Оформлення тренінгового кабінету основ здоров'я

На дверях кабінету основ здоров'я є табличка "Кабінет основ здоров'я. Тренінговий кабінет".

Кабінет оформлений державною символікою України.

Усі стенди, що знаходяться у кабінеті, оформленні з урахуванням змісту Державного стандарту інтегрованого курсу «Основи здоров'я». Вони систематично використовуються як на уроках, так і у позаурочний час.

Наприклад, комплект стендів на правову тематику «Права дитини» використовується при вивченні теми Соціальна складова здоров'я", а також при проведенні позакласного заходу "Мої права" (додаток 1).

Особливий інтерес до цієї інформації проявляють учні 5-9 класів, так як вони можуть ближче познайомитися зі своїми правами. Проблема захисту прав дитини - одна з найгостріших у нашому суспільстві. Майже третина дітей взагалі не знає про існування законів, що їх захищають і їм бракує елементарної обізнаності у сфері своїх прав і обов'язків.

Стенд "Квітка здоров'я" максимально інформує про сучасну холістичну модель здоров'я. Саме такий підхід до здоров'я враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності, адже кожен з п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини.

Стенд "Безпека життєдіяльності на воді і льоду" знайомить учнів з основними правилами поведінки під час зимових (на льоду) і літніх (на воді) канікулах. Зуміти застерегти дітей від необережної поведінки під час купання у водоймах, відпочинку на пляжі, грі в хокей (Додаток).

Стенди "Спілкування з ВІЛ-інфікованими людьми", "Усі мають рівні права. ВІЛ-інфекція не позбавляє прав" використовуються як, на уроках здоров'я, так і під час заняття спецкурсу "Школа проти СНІДу" та в позакласних заходах. Не лише повне руйнування імунної системи, а й вірусна інфекція впливає на весь життєвий статус людини, бо нерідко призводили до негативного ставлення людей до хворого. Хворі на СНІД та ВІЛ-інфіковані часто ототожнюються із самою хворобою. Люди цураються їх,

не спілкуються з ними, а часом дискримінують їх. Інформація на стендах допомагає подолати СНІДофобію, адже хворі на СНІД і ВІЛ-інфіковані, насамперед - люди, наділені почуттями, бажаннями, надіями, як і всі інші. Не ці люди, а хвороба має хвилювати суспільство.

За даними медиків, захворюваність опорно-рухового апарату та органів зору – одні з найпоширеніших наслідків інтенсивного і малорухливого навчального процесу. Інформація на стендах "Вправи для профілактики порушення постави, плоскостопості" та "Активний відпочинок у родині" мотивує школярів до профілактики порушень постави, вчить їх ефективним вправам і прийомам, які знижують ризик так званих "шкільних хвороб".

Стенд «Квітка рішень» є результатом творчої роботи учнів 5-8 класів. Вивчаючи складові здоров'я, навчаючись протидіяти маніпуляціям, учні пропонують свої рішення стосовно формування здорового способу життя. Записані в «Квітку рішень» умовиводи для дітей є орієнтиром у дорослому житті (додаток).

Цікавий постійний стенд «Світлофор». За допомогою правил світлофора: «Зупинись. Подумай. Вибери» діти вчаться приймати правильні рішення в житті, протидіяти тиску однолітків, керувати емоціями (додаток).

Кожного уроку перед очима дітей знаходяться складові формули здорового способу життя («Зберігати, розвивати, відновлювати») та формули безпечної поведінки («Уникати, запобігати, діяти»). Це дає можливість дітям весь час повторювати і використовувати необхідний матеріал (додаток).

В кабінеті основ здоров'я оформлено і композиційно розміщено постійно-діючий інформаційний стенд, на якому зазначені адреси та телефони служби захисту та рятування населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, небезпечних криміногенних ситуацій, медичних установ, а також районні та обласні телефони довіри та адреси пунктів психологічної допомоги (додаток).

На видному і доступному для всіх місці в кабінеті розміщено план-схему евакуації учасників тренінгу на випадок виникнення надзвичайних ситуацій різного походження (додаток).

Інколи при спілкуванні з підлітками «не вистачає» слів. У таких випадках доречними буде використання оригінальних перевірених століттями коротких, але глибоких за змістом приказок і прислів'їв, висловів визначних особистостей про життя і здоров'я (додаток).

Стіни в кабінеті основ здоров'я максимально використовуються як поверхні для демонстрації творчих робіт учнів, створених на тренінгах, малюнків, плакатів, реклам, антиреклам шкідливих звичок, презентацій. Вдало для цього використовуються панелі, особливо їх верхня частина, і тоді творчі роботи довгий час знаходяться перед очима дітей (додаток).

2.3 Навчально-методичне забезпечення тренінгового кабінету основ здоров'я

Навчально-методичне забезпечення тренінгового кабінету основ здоров'я відповідає Положенню про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів та Положенню про навчальний тренінговий кабінет основ здоров'я.

Для своєчасної оцінки роботи і якісного функціонування кабінету проводиться його паспортизація. Мета паспортизації: проаналізувати стан кабінету, його готовність забезпечити вимоги стандартів освіти, визначити основні напрямки роботи, привести навчальний кабінету у відповідність до вимог навчально-методичного забезпечення навчально-виховного процесу.

Паспорт тренінгового кабінету основ здоров'я Нижньосироватської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Сумської районної ради

Кабінет створений у жовтні 2006 року

Розміщення: 1-й корпус, 2-й поверх, ліва сторона

Площа кабінету: 48,5 м²

Кількість робочих місць: 28

І. ЗАГАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ

Столи учнівські – 4 шт.

Стільці учнівські – 28 шт.

Стіл учителя – 1 шт.

Дошка – 1 шт.

Карниз – 1 шт.

Штори – 2 шт.

Шафа – 1 шт.

Ящик для таблиць – 1 шт.

Горщики для квітів – 8 шт.

Годинник – 1 шт.

Стенди: державна символіка України, стенди: «Квітка здоров'я», «Безпека життєдіяльності на воді і на льоду», «Права дитини», «Квітка рішень», «Світлофор», «Права ВІЛ-інфікованих», «Спілкування з ВІЛ-інфікованими людьми», постійно-діючий інформаційний стенд, на якому зазначені адреси та телефони служби захисту та рятування населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, небезпечних криміногенних ситуацій, медичних установ, а також районні та обласні телефони довіри та адреси пунктів психологічної допомоги, «Формування життєвих компетентностей».

ІІ. ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ

1. Телевізор
2. Екран
3. Діапроектор
4. Кодоскоп
5. Фільмоскоп
6. Магнітофон
7. DVD-плеєр

ІІІ. ТАБЛИЦІ

1. Харчування підлітка
2. Основні складові їжі

1. Мінеральні речовини в продуктах харчування
2. Групи їжі
3. Піраміда харчування
4. Калорійність продуктів харчування
5. Добова потреба у білках, жирах, вуглеводах
6. Співвідношення калорійності страв з відповідним фізичним навантаженням
7. Природні чинники, що впливають на здоров'я дітей
8. Сонячні та повітряні ванни
9. Водні процедури та ходіння босоніж
10. Правила загартування
11. Життєвий ритм
12. Розклад дня
13. Ознаки втоми і перевтоми
14. Рух і здоров'я та активний відпочинок
15. Види спорту:
16. Спортивні ігри та розваги
17. Вправи для профілактики порушень постави, плоскостопості
18. Види активного відпочинку
19. Активний відпочинок у родині
20. Прав дитини
21. Право на освіту
22. Право на охорону здоров'я
23. Право на відпочинок і дозвілля, на громадянство, знання своїх батьків та їх піклування
24. Право на свободу думки, совісті, релігії, користування рідною мовою
25. Право на рівне життя, необхідний для всебічного розвитку
26. Безпека дорожнього руху – це життя (комплект із 11 плакатів)
27. Як уникнути неприємностей (комплект із 16 плакатів)
28. Обережно – вогонь (комплект із 10 плакатів)
29. Профілактика ВІЛ/СНІДу
30. Шляхи поширення ВІЛ
31. Профілактика поширення ВІЛ
32. Спілкування з ВІЛ – інфікованими людьми
33. Права ВІЛ – інфікованих
34. Перша допомога на воді
35. Припинення кровотечі

36. Маєш вибір – пити чи не пити
37. Маєш вибір – палити чи не палити
38. Куточок пожежної безпеки
39. Подбай про свою безпеку
40. Енергія та електроприлади
41. Небезпека в школі
42. Обережно – незнайомець
43. Вогонь – це небезпечно
44. Небезпечні ситуації на дорогах
45. Небезпека в природі
46. Будь обережним на льоду
47. Газ у квартирі
48. Загартування крок до здоров'я
49. Якщо ти дома сам
50. Якщо ти загубився на вулиці
51. Обережно – хвороботворні організми
52. Комплект плакатів і схем із правил дорожнього руху
53. Отруйні і їстівні гриби
54. Правила під час виникнення пожеж
55. Твої права

IV. КАНЦЕЛЯРСЬКЕ ПРИЛАДДЯ

Крейда, скоч, маркери, різнокольорові клейкі і неклейкі папірці різних розмірів і форм, безпечні шпильки, скріпки, кнопки, інформаційні матеріали, ножиці, аркуші паперу різного формату, наклейки-цінники, паперові серветки, бейджики.

V. ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

- Противогази – 5 шт.
- Респіратори – 10 шт.
- Рятувальний на воді жилет чи пояс
- Протипилові пов'язки – 25 шт.
- Носилки – 1 шт.
- Лямки для перенесення постраждалих
- Індивідуальна аптечка

- Знаки дорожнього руху
- Знаки пожежної і газової безпеки; небезпечних, отруйних і радіаційних речовин

VI. КІНОФІЛЬМИ ТА ВІДЕОФІЛЬМИ

1. «Усі ми пішоходи»
2. «До біди один крок»
3. «Ігри»
4. «Ми пасажери»
5. «Ми юні помічники ДАІ»
6. «Несподіваний фініш»
7. «Небезпечна подорож»
8. «Хочу так»
9. «Я вже дорослий»
10. «Школа проти СНІДу»
11. «Як ВІЛ руйнує імунітет»
12. «Зупинити і примножити життя»
13. «Не бійся жити...»
14. «Цього могло не статися»
15. «Випадок на дорозі»

VII. ЛІТЕРАТУРА

НАВЧАЛЬНІ ПІДРУЧНИКИ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

5 КЛАС

1. Бойченко Т.Є., Василенко С.В., Гущина Н.І., Дивак В.В., Заплатинський В.М., Манюк О.І. Основи здоров'я. 5 клас. – К.: Навчальна книга, 2005.
2. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Репік І.А. Основи здоров'я. 5 клас. – К.: Алатон, 2005.

6 КЛАС

3. Бойченко Т.Є., Дивак В.В., Коваль Н.С. Основи здоров'я. 6 клас. – К.: Генеза, 2006.
4. Василенко С.В., Гущина Н.І., Манюк О.І. Основи здоров'я. 6 клас. – К.: Навчальна книга, 2006.

5. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Основи здоров'я. 6 клас. – К.: Алатон, 2006.

6. Поліщук Н.М. Основи здоров'я. 6 клас. – К.: Генеза, 2006.

7 КЛАС

7. Бойченко Т.Є., та ін. Основи здоров'я. 7 клас. – К.: Генеза, 2007.

8. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Основи здоров'я. 7 клас. – К.: Алатон, 2007.

9. Поліщук Н.М. Основи здоров'я. 7 клас. – К.: Генеза, 2007.

8 КЛАС

10. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Основи здоров'я. 8 клас. – К.: Алатон, 2008.

11. Бойченко Т.Є., та ін. Основи здоров'я. 8 клас. – К.: Генеза, 2008.

12. Тагліна О.В., Кузьміна І.Ю., Основи здоров'я. 8 клас. – Х.: Веста, 2008.

9 КЛАС

13. Бойченко Т.Є., та ін. Основи здоров'я. 9 клас. – К.: Генеза, 2009.

14. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Основи здоров'я. 9 клас. – К.: Алатон, 2009.

15. Тагліна О.В., Кузьміна І.Ю., Основи здоров'я. 9 клас. – Х.: Веста, 2009.

РОБОЧІ ЗОШИТИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

1. Бойченко Т.Є., Основи здоров'я: Робочий зошит для учнів 5-го класу (аналогічно для 6-9 класів). – К.: КІМО, 2005-2009.

1. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я: зошит-практикум для учнів 5-го класу (аналогічно для 6-9 класів). – К.: Алатон, 2005-2009.

2. Врублевська М.О. Основи здоров'я. Робочий зошит для учнів 8-го класу. – Х.: Основа, 2008.

3. Ламкова О.І. Основи здоров'я. Робочий зошит, 5 клас (аналогічно для 6-7 класів). – Х.: Веста, 2006.

4. Поліщук Н.М. Основи здоров'я. Робочий зошит для учнів 6-го класу. – К.: Генеза, 2006.

5. Поліщук Н.М. Основи здоров'я. Робочий зошит для учнів 7-го класу. – К.: Генеза, 2007.

6. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 8 клас.: Робочий зошит. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.

7. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 9 клас.: Робочий зошит. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2009.

НАВЧАЛЬНО-ПОПУЛЯРНА ЛІТЕРАТУРА

1. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Для тебе. Дівчатам від 13 до 18. – К.: Алатон, 2004.
2. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Для тебе. Хлопцям від 13 до 18. – К.: Алатон, 2004.
3. Сак Т.В. Уроки здоров'я, Книга для читання 5 клас. – К.: Алатон, 2005.
4. Сухарева О.В. Як виростити дитину здоровою. Посібник для батьків учнів 5-го класу. – К.: Алатон, 2005.

ДИДАКТИЧНА ЛІТЕРАТУРА

1. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Симонова К.М. Венжега К.В. Основи здоров'я, 5 клас: Методика, тематичний план, тестові завдання для оцінювання навчальних досягнень учнів. – К.: Алатон, 2005.
2. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Симонова К.М. Венжега К.В. Основи здоров'я, 6 клас: Методика, тематичний план, тестові завдання для оцінювання навчальних досягнень учнів. – К.: Алатон, 2006.
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Симонова К.М. Венжега К.В. Основи здоров'я, 7 клас: Методика, тематичний план, тестові завдання для оцінювання навчальних досягнень учнів. – К.: Алатон, 2007.
4. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Симонова К.М. Венжега К.В. Основи здоров'я, 8 клас: Методика, тематичний план, тестові завдання для оцінювання навчальних досягнень учнів. – К.: Алатон, 2008.
5. Дмитрієв Ю.В. Основи здоров'я. 5 клас: Заліковий зошит для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007.
6. Дмитрієв Ю.В. Основи здоров'я. 6 клас: Заліковий зошит для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007.
7. Дмитрієв Ю.В. Основи здоров'я. 7 клас: Заліковий зошит для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007.
8. Колотій Н.М. Основи здоров'я. 5 клас. Навчальний посібник. – Х.: Країна мрій, 2005.
9. Колотій Н.М. Основи здоров'я. 6 клас. Навчальний посібник. – Х.: Країна мрій, 2006.
10. Колотій Н.М. Основи здоров'я. 7 клас. Навчальний посібник. – Х.: Країна мрій, 2007.
11. Колотій Н.М. Основи здоров'я. 8 клас. Навчальний посібник. – Х.: Країна мрій, 2008.
12. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 8 клас.: Комплексний заліковий зошит для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.
13. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 5 клас: Експрес-контроль - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.
14. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 6 клас: Експрес-контроль - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.

15. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 7 клас: Експрес-контроль - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.
16. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 8 клас: Експрес-контроль - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.
17. Яцук Г.Ф., Фука М.М. Основи здоров'я. Тематичний контроль знань. Дидактичні картки. 5 клас. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2007.
18. Яцук Г.Ф., Фука М.М. Основи здоров'я. Тематичний контроль знань. Дидактичні картки. 6 клас. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2007.
19. Яцук Г.Ф., Фука М.М. Основи здоров'я. Тематичний контроль знань. Дидактичні картки. 7 клас. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2007.

МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА

1. Василяшко І. П. Основи здоров'я: уроки, тренінги, ігри: 7 клас: посібник для вчителя. – К.: Генеза, 2008.
2. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. Основи здоров'я: Книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005.
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя (аналогічно 6 клас, 7 клас, 8 клас) – К.: Алатон, 2005.
4. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Школа проти СНІДу. Профілактика ризикової поведінки: Посібник для вчителя – К.: Алатон, 2004.
5. Довбах Г.В., Салюк Т.О., Досвід профілактики куріння: заняття, конкурси, клуби. – К.: 2003.
6. Здоров'я і спорт. Сценарії заходів. – Х.: Видавнича група «Основа», 2006.
7. Использование историй, легенд, метафор на уроках-тренингах. Методические рекомендации, Днепропетровск, 2006.
8. Канцедал М.Є. Щоденник з безпеки життєдіяльності. 5 – 7 класи - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007.
9. Козуб О.В., Могорита О.І. Фізкультхвилинки та ігри в 1 – 4 класах. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан 2005.
10. Колотій Н.М. Основи здоров'я в схемах і таблицях: 5 – 9 класи: Навчальний посібник – Х.: Країна мрій, 2006.
11. Тагліна О.В. Тиждень основ здоров'я в школі 5 – 9 класи. - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.
12. Уроки здоров'я. Методичний посібник для вчителів./ Автор-упорядник С.В. Кириленко. – Х.: «Скорпіон», 2004.
13. Шевчук О. Основи здоров'я: 7 клас – К.: Шкільний світ, 2007.
14. Школа проти СНІДу: Інформаційно-методичні матеріали для класного керівника/Упор. І. Олендер. – Тернопіль: Мандрівець, 2006.
15. Формування навичок здорового способу життя молоді/ Упорядник А. Фломбойм. – К.: Шкільний світ, 2007.
16. Основи здоров'я: На допомогу вчителю, 5 клас/ Н. Новикова, Н. Купецька – К.: Шкільний світ, 2006.
17. Формування навичок здорового способу життя у підлітків: За проектом «Діалог»: навчально-методичний посібник. – К.: Вістка, 2006.

18. Формування навичок здорового способу життя підлітків/ Упорядник А. Ю. Сирова. - Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2008.

ПЕРІОДИЧНІ ВИДАННЯ

1. Здоров'я та фізична культура. Інформаційно-методичне видання серії «Шкільний світ» (газета для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ.). Передплатний індекс 90227.
2. Інформація, погляди, світогляд. Інформаційно-освітній журнал.
3. Основи здоров'я та фізична культура. Всеукраїнський науково-методичний журнал. Передплатний індекс 91055.
4. Разом проти СНІДу. Газета для всієї сім'ї. Передплатний індекс 37591.

ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ КАБІНЕТУ

Робота навчального кабінету планується на підставі перспективного плану розвитку кабінету. Перспективний план роботи кабінету складають на три – п'ять років, і зазначають конкретні завдання всім учителям, котрі викладають оздоровчі дисципліни. Перспективне планування доцільно проводити за такими розділами:

I. Матеріально-технічне забезпечення.

Цей розділ передбачає придбання технічних і сучасних електронних педагогічних засобів навчання, ремонт ТЗН, оформлення стендів, виготовлення демонстраційних таблиць, плакатів, діаграм. Придбання слайдів, діафільмів, відеофільмів, поповнення кабінету навчальною, довідниковою і методичною літературою. Косметичний та капітальний ремонт кабінету планується за згодою керівника навчального закладу.

II. Навчально-методичне забезпечення.

Тут необхідно спланувати роботу зі створення такої навчально-методичної документації: оснащення технічними програмовими педагогічними засобами навчання (складання тестів, підбір матеріалів для слайдів, відеофільмів, навчальних програм для мультимедіа); підбір методичних статей; розробка уроків-тренінгів та своєчасне оновлення тематичних контрольних робіт; розробка матеріалів до стендів, плакатів, до оснащення методичного куточка або видання вісника; робота щодо систематизації матеріалів навчально-методичного комплексу в кабінеті.

Річним планом роботи кабінету передбачається:

- проведення заходів, спрямованих на підвищення знань учнів з основ здоров'я;
- систематичне здійснення міжпредметних зв'язків;
- організацію навчальної роботи кабінету: проведення тематичних атестацій, практичних робіт, позакласних заходів;
- проведення різних форм позаурочної, самостійної роботи учнів у кабінеті;

- організацію консультацій для вчителів та учнів з питань формування здоров'язберігаючих компетентностей;
- поповнення кабінету дидактичним матеріалом, новими навчально-наочними та саморобними посібниками, обладнанням, необхідною літературою;
- поповнення навчально-методичної бази кабінету творчими роботами учнів (мультимедійні презентації, плакати, малюнки, реферати, повідомлення, тощо.
- поповнення новими розробками уроків-тренінгів методичного куточка кабінету.

Вся робота в кабінеті проводиться з дотриманням вимог техніки безпеки, згідно з Законом України про охорону праці.

Планування роботи кабінету на навчальний рік доцільно проводити за такими розділами:

- аналіз роботи за минулий рік;
- задачі на новий навчальний рік.

Перший розділ включає в себе все, що зроблено по оформленню і ремонту кабінету, що придбано для кабінету і які були проблеми.

Другий розділ річного плану кабінету включає чотири підрозділи:

- *організаційна робота* (складання графіку чергування в кабінеті, опрацювання з учнями Правил поведінки в кабінеті основ здоров'я, проведення інструктажів з безпеки життєдіяльності (класи), оформлення журналу інструктажів, оформлення інвентарної книги)
- *вдосконалення матеріально-технічної бази кабінету* (поповнення бібліотеки кабінету дидактичною, методичною, навчально-популярною літературою, складання каталогу наукових посібників, придбання для кабінету нових таблиць, відео матеріалів, діафільмів, обладнання для практичних робіт, нових меблів, ТЗН).
- *організація навчально-виховного процесу* (організувати й провести відкриті уроки-тренінги (тема, клас); прийняти участь в Всеукраїнських конкурсах; конкурсі юних пожежників-рятувальників; підготувати

диференційовані картки для роботи з обдарованими учнями, виготовити роздатковий, дидактичний матеріал, скласти опорні конспекти, діагностичні карти, схеми, таблиці, систематизацію навчально-методичного матеріалу, каталогів)

- *позакласна робота з учнями* (проведення консультацій, додаткових занять, організація роботи гуртка та клубу старшокласників «За здоровий спосіб життя», ініціативних груп з організації творчих справ на базі кабінету, проведення змагань, інтелектуальних марафонів, конференцій, вікторин, командних змагань, конкурсів, випуск стінгазет, інформаційних листків, бюлетенів, складання плану проведення Дня здоров'я).

Режим роботи кабінету основ здоров'я

Урок	Дні тижня					
	П	В	С	Ч	П	С
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

I. Аналіз роботи тренінгового кабінету основ здоров'я

Кабінет основ здоров'я створено і оформлено відповідно до Положення про тренінговий кабінет з основ здоров'я, затверджене наказом управління освіти і науки Сумської облдержадміністрації від 08.07.2008 № 501.

В 2008-2009 навчальному році кабінет основ здоров'я працював відповідно плану та розкладу роботи, затвердженого директором школи.

1.1. За минулий навчальний рік в кабінеті основ здоров'я проведено капітальний ремонт. Відремонтовано стелю, замінено шпалери на стінах. Пофарбовано вікна, двері, класну дошку та підлогу. Естетичний вигляд отримала шафа кабінету. Перенесено вимикач з музейної кімнати в кабінет основ здоров'я. Виготовлено табличку з назвою кабінету. Замінено дерев'яний карниз на більш сучасний стельовий, тюлеву тканину.

1.2. Для кабінету основ здоров'я придбано в 2008-2009 навчальному році:

- годинник;
- кашпо – 3 шт.;
- кашпо – 5 шт.;
- аптечку;
- ковдру;
- відро;
- комплект таблиць «Подбай про свою безпеку»;
- плакат «Номери телефонів рятувальних служб»;
- канцелярське приладдя: фломастери, маркери, клей ПВА, набір папірців, стікери (2 види), цінники, голочки, папір кольоровий, папір формату А-4, А-3.

Придбано літературу: навчальна – 3 шт.; дидактична – 6 шт.; методична – 7 шт.

1.3. За минулий навчальний рік кабінет оформлено стендами:

- державної символіки України;
- «Квітка рішень»;
- «Світлофор»;
- «Формування життєвих компетентностей учнів»;

- «Інформаційний стенд з адресами та телефонами служби захисту та рятування населення».

1.4. Оформлено дидактичні папки:

- «Тематичне оцінювання, 7 кл.»;
- «Тематичне оцінювання, 8 кл.»

Систематизовано і оформлено папку «Школа проти СНІДу».

Оформлено методичні папки:

- «День здоров'я в школі»;
- «За здоровий спосіб життя»;
- «Методологія предмету «Основи здоров'я».

Постійно поновлюється зміст тематичних папок.

Відео-, аудіотека поповнилася такими електронними посібниками:

- «Основи здоров'я, 8 клас»
- «Школа проти СНІДу, 2»
- «Здоров'я дитини»
- «ВІЛ/СНІД і молодь».
- «Зберегти і примножити життя»

1.5. За минулий навчальний рік проведено відкриті уроки-тренінги (обласний семінар керівників методичних об'єднань, за темою: «Форми методичної роботи з педагогічними кадрами з впровадженням новітніх технологій в освітній процес з предмету основи здоров'я та проекту «Школа проти СНІДу»

- «Культура почуттів, 7 клас.»;
- «Антиреклама сигарет і алкоголю, 8 клас.».

Учні школи взяли участь в конкурсі агітбригад юних пожежників-рятувальників, 6-7 класи та конкурсі агітбригад «Я обираю здоров'я», 8-9 класи.

1.6. Вчителем основ здоров'я проведено екскурсії до місцевої дільничної лікарні (медична допомога) – 8 класи, до пожежної частини (державні служби

захисту населення) – 5-6 класи, зустріч з дільничним інспектором (ознайомлення з його роботою) – 7 класи.

1.7. Позакласна робота.

Проведено позакласний захід до Дня толерантного відношення до ВІЛ-інфікованих «СНІД: час бити тривогу».

Під час проведення дня здоров'я в школі відбувся конкурс малюнків «Не пали!», вікторина «Чи знаєте ви, що ...», гра-вікторина «Зроби свій вибір на користь здоров'ю», випущено черговий номер стінгазети «За здоровий спосіб життя».

1.8. Всі види робіт по ремонту кабінету ОЗ виконано за спонсорські кошти батьків та силами технічного персоналу школи. Оформлення кабінету здійснено вчителем ОЗ Токар Н.М. за кошти батьків та вчителя.

II. Задачі на 2009-2010 навчальний рік

2.1. Організаційна робота

№ з/п	Зміст заходів	Термін виконання	Відповідальний	Примітка
1.	Скласти графік чергування учнів в кабінеті	до. 05.09	Токар Н.М.	
2.	Проводити генеральне прибирання кабінету із залученням учнів	щоп'ятниці	Токар Н.М.	
3.	Скласти розклад роботи кабінету	до 10.09	Токар Н.М.	
4.	Провести інвентаризацію матеріальних цінностей кабінету	вересень	Токар Н.М. Коломієць Т.В.	
5.	Перевірити своєчасність і правильність ведення інвентарної книги	вересень	Токар Н.М.	
6.	Проводити роз'яснювальну роботу серед учнів з питань дотримання техніки безпеки та безпеки життєдіяльності: - правила роботи в кабінеті; - правила пожежної безпеки; - права і обов'язки учнів; - єдині вимоги до учнів.	постійно протягом року	Токар Н.М.	
7.	Оформити: - паспорт кабінету; - акт-дозвіл на експлуатацію кабінету; - журнал громадсько-адміністративного контролю; - куточок із техніки безпеки	до 15.09 жовтень	Токар Н.М.	

8.	Оформити календарне планування тренінгів спецкурсу «Школа проти СНІДу»	до 10.09	Токар Н.М.	
9.	Скласти графік проведення додаткових занять		Токар Н.М.	
10.	Розробити план проведення засідань клубу «За здоровий спосіб життя»	до 20.09	Токар Н.М.	

2.2. Вдосконалення матеріально-технічної бази кабінету

№ з/п	Зміст заходів	Термін виконання	Відповідальний	Примітка
1.	Виготовити постійну експозицію «Державна символіка України»	вересень	Токар Н.М.	
2.	Виготовити інформаційний стенд з адресами та телефонами служб захисту, рятування, медслужби, кабінетів довіри	листопад	Токар Н.М.	
3.	Оформити куточок підготовки до тематичного оцінювання знань	жовтень	Токар Н.М.	
4.	Оформити в кабінеті куточок з техніки безпеки	вересень-жовтень	Токар Н.М. Коломієць Т.В.	
5.	Створити в кабінеті фото-, відео-, аудіотеку	січень	Токар Н.М.	
6.	Придбати для кабінету комплект таблиць «Основи здоров'я, 8 кл.»	грудень	Токар Н.М.	
7.	Придбати нові дидактичні посібники	постійно	Токар Н.М.	
8.	Придбати нову методичну літературу	постійно	Токар Н.М.	
9.	Придбання нової навчально-популярної літератури	постійно	Токар Н.М.	

2.3. Організація навчально-виховного процесу

З\п	Назва заходу	Термін виконання	Відповідальний	Примітка
1	Організувати роботу спецкурсу «Школа проти СНІДу»	до 05.09	Токар Н.М.	
2	Організувати роботу клубу старшокласників «За здоровий спосіб життя»	до 10.09	Токар Н.М.	
3	Провести відкриті уроки-тренінги:		Токар Н.М.	
4	Поповнити зміст тематичних папок	постійно	Токар Н.М. Коломієць Т.В.	
5	Оформити дидактичну папку: - «Контрольні роботи, 8 клас»; - «Контрольні роботи, 9 клас».	I семестр II семестр	Токар Н.М.	
6	Створити папку «Школа проти СНІДу»	до 01.12	Токар Н.М.	
7	Продовжувати роботу з апробації електронних педагогічних засобів навчання	постійно	Токар Н.М.	
8	Підібрати збірку методичних статей із методики викладання основ здоров'я за такою тематикою: - «Моніторингові дослідження навчальних досягнень з основ здоров'я»; - «За здоровий спосіб життя»; - «День здоров'я в школі»	жовтень січень квітень	Токар Н.М.	
9	Організувати в кабінеті методичний кабінет	листопад	Токар Н.М.	
10	Оформити методичні папки: - «Методологія предмету «Основи здоров'я» - «Моніторинг навчальних досягнень учнів із предмета»	січень травень	Токар Н.М.	
11	Розробити і оформити дидактичну папку «Контрольні роботи з основ здоров'я» - 5 кл. - 6 кл. - 7 кл. - 8 кл	вересень жовтень лютий квітень	Токар Н.М.	

2.4. Позакласна робота

№ з/п	Назва заходу	Термін виконання	Відповідальний	Примітка
1.	Розробити план роботи клубу старшокласників «За здоровий спосіб життя»	09.09	Токар Н.М.	
2.	Оновлювати змінну експозицію «За здоровий спосіб життя»	раз на квартал	Токар Н.М.	
3.	Провести виховний захід «Зупинимо СНІД разом»	01.12	Токар Н.М.	
4.	Провести конкурс малюнків «Не пали!»	10.11	Токар Н.М.	
5.	Підготувати і провести місячник «Ми - не палимо»	01-30.11	Токар Н.М.	
6.	Прес-конференція «Що треба знати про туберкульоз»	23.03	Токар Н.М.	
7.	Підготувати і провести День здоров'я в школі	07.04	Токар Н.М.	
8.	Взяти участь в конкурсі агітбригад юних пожежників-рятувальників	квітень	Токар Н.М.	

Перспективний план роботи тренінгового кабінету основ здоров'я на 2006-2011 навчальні роки

/п	Заходи	Термін виконання	Відповідальний	2006- 2007	2007- 2008	2008- 2009	2009- 2010	2010- 2011
I Матеріально-технічне забезпечення								
.	Косметичний ремонт	червень	Токар Н.М. Коломієць Т.В.					
.	Капітальний ремонт	червень	Юринова Т.М. Токар Н.М. Коломієць Т.В.					
.	Ремонт стільців і столів	червень	Токар Н.М.					
.	Заміна замка в дверях кабінету	II семестр	Токар Н.М.					
.	Остеклення вікон	жовтень	Токар Н.М.					
.	Заміна світильників	вересень	Токар Н.М.					
.	Виготовити ящик-табличницю для плакатів	грудень	Токар Н.М.					
.	Перенести вимикач з музейної кімнати в кабінет основ здоров'я	жовтень	Токар Н.М.					
.	Ремонт опалювальної системи кабінету	серпень	Токар Н.М.					
0.	Виготовити табличку для входних дверей кабінету	вересень	Токар Н.М.					
1.	Придбання канцтоварів для проведення занять	вересень	Токар Н.М.					
2.	Придбати годинник для кабінету	I семестр	Токар Н.М.					
3.	Придбати кашпо для квітів	вересень травень	Токар Н.М.					
4.	Придбати нові меблі для кабінету	I семестр	Токар Н.М.					
5.	Придбати карнизи (2 шт.) для	II семестр	Токар Н.М.					

	кабінету							
6.	Заміна вхідних дверей	II семестр	Токар Н.М.					
7.	Заміна тюлевої тканини	I семестр	Токар Н.М.					
8.	Придбати переносну дошку (фліпчарту)	I семестр	Токар Н.М.					
II Навчально-методичне забезпечення								
.	Придбання нових методичних посібників	вересень	Токар Н.М.					
.	Придбання нової навчально-популярної літератури	грудень	Токар Н.М.					
.	Придбання довідникової літератури	березень	Токар Н.М.					
.	Оформлення тематичних папок: - «Життя і здоров'я людини»; - «Фізична складова здоров'я»; - «Соціальна складова здоров'я» - «Психічна і духовна складова здоров'я»	вересень вересень вересень вересень	Токар Н.М.					
.	Поповнення змісту тематичних папок	постійно	Токар Н.М.					
.	Придбання звукозапису		Токар Н.М.					
.	Придбання таблиць для курсу «Основи здоров'я» - 5 кл. - 6 кл. - 7 кл. - 8 кл. - 9 кл.		Токар Н.М.					

.	Виготовити постійні експозиції в кабінеті		Токар Н.М. Яценко О.В.					
.	Виготовити стенд «Державна символіка України»	вересень	Токар Н.М.					
0.	Виготовити інформаційний стенд з адресами та телефонами служб захисту, рятування, медслужб, кабінетів довіри	вересень	Токар Н.М.					
1.	Оформити куточок «Формування життєвих компетентностей учні»	жовтень	Токар Н.М.					
2.	Оформити дидактичні папки для учнів: - 5 класу - 6 класу - 7 класу - 8 класу - 9 класу		Токар Н.М.					
3.	Оформити методичну папку «Школа проти СНІДу»	січень	Токар Н.М.					
4.	Оформити в кабінеті куточок з техніки безпеки	I семестр	Токар Н.М.					
5.	Створити в кабінеті основ здоров'я фото-відео-, аудіотеку	постійно	Токар Н.М.					

ТЕМАТИЧНА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ УНАУЧНЕННЯ ТРЕНІГОВОГО КАБІНЕТУ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Паспорт кабінету - журнал систематизації цінний тим, що у ньому взяте на облік все обладнання кабінету. Користуючись ним, можна повно і детально оформити данні про обладнання, що стосується всіх уроків шкільної програми. З основ здоров'я доцільно робити поурочну систематизацію. Нами розроблений журнал тематичної систематизації, завдяки якому у кожному уроці охоплюється все обладнання, що є у кабінеті до нього.

Для такої форми систематизації ми виготовили обліковий журнал аркуші якого скріплені горизонтально – зліва по вузькій стороні аркуша формат А4. У розгорнутому вигляді загальна його довжина близько 58 см. У такому розгорнутому вигляді зробили близько 12 колонок. Їх ширина від 4 до 6 см.

Назви колонок:

1. Клас. Тема уроку.
2. Таблиці.
3. Відеофільми, кінофільми.
4. Діафільми, слайди.
5. Електронні посібники.
6. Канцелярські товари
7. Обладнання для практичних робіт.
8. Саморобний матеріал.
9. Дидактичні посібники.
10. Тематичні папки.
11. Наукова, навчальна література.
12. Методична література.

Згідно з програмою основ здоров'я в першу колонку внесено клас, тему уроку. У наступні колонки занесені всі види обладнання, матеріалів, що є у кабінеті з даної теми. По закінченню записів з одного уроку зробили інтервал для запису матеріалів, якими поповнюватиметься кабінет у майбутньому. Таким

чином внесли дані для всіх уроків інтегрованого курсу «Основи здоров'я». Аркушів у журналі близько 50.

Така систематизація обладнання тренінгового кабінету основ здоров'я дає можливість використати його матеріально-технічну базу у повній мірі, вчасно її поповнювати, стимулює творчу активність вчителів та учнів.

**Нижньосироватська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів
Сумської районної ради Сумської області**

**Тематична систематизація
унаочнення тренінгового кабінету основ здоров'я**

Завідувач кабінету Токар Н.М.

Розпочато _____ року

Клас Тема уроку	Таблиці	Відеофільми, кінофільми	Діафільми, слайди	Електронні посібники	Канцелярські товари
6 клас					
Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ-СНІДом	Шляхи поширення ВІЛ, профілактика ВІЛ-СНІДу, профілактика поширення ВІЛ, спілкування з ВІЛ-інфікованими, права ВІЛ-інфікованих	«Як ВІЛ руйнує імунітет», «Життя ВІЛ-інфікованих», «Зберегти і помножити життя»		«Школа проти СНІДу», «Не бійся жити, світ для тебе»	Аркуші паперу формату А2, А3, А4, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скоч, клей

Обладнання для практичних робіт	Саморобний матеріал	Дидактичні посібники	Тематичні папки	Наукова, навчальна література	Методична література
Аркуші формату А3 – 3 шт. олівці, фломастери, маркери, ножиці, скоч, клей	Картки з небезпечними і безпечними ситуаціями. Картки з написами: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризик відсутній». Плакат «Червона стрічка»	Дмитрієв Ю.В. Основи здоров'я, 6 клас. Заліковий зошит. Яцук Е.Ф., Фука М.М. Основи здоров'я. Тематичний контроль знань. Дидактичні картки	За здоровий спосіб життя. Школа проти СНІДу. Соціальна складова здоров'я	Формування здорового життя молоді. А.Фломбойн, Школа проти СНІДу. Олендер І.	Основи здоров'я. 6 клас. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Василяшко І.П. Основи здоров'я: уроки, тренінги, ігри. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Школа проти СНІДу

Нижньосироватська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

Сумської районної ради

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Директор школи _____ Т.М. Юринова

«___» _____ 20__ р.

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ

завідувача тренінговим кабінетом основ здоров'я № 27

1. Загальні положення

1.1. Ця посадова інструкція розроблена на основі тарифно-кваліфікаційної характеристики вчителя.

Під час розробки Інструкції враховано рекомендації з організації служби охорони праці в освітніх закладах системи Міністерства освіти України.

1.2. Вчитель призначається на посаду і звільняється з неї директором школи.

1.3. Вчитель повинен мати повну або базову вищу педагогічну освіту (без вимог до стажу педагогічної роботи).

1.4. Вчитель підпорядковується безпосередньо заступнику директора школи з навчально-виховної роботи.

1.5. У своїй діяльності вчитель керується Конституцією і законами України, Указами Президента України, рішеннями Кабінету Міністрів України і органів управління освітою всіх рівнів з питань освіти і виховання учнів; правилами і нормами охорони праці, техніки безпеки і пожежної безпеки, а також Статутом і локальними правовими актами школи (в тому числі Правилами внутрішнього трудового розпорядку, наказами і розпорядженнями директора, цією Інструкцією), трудовим договором (контрактом).

Вчитель дотримується положень Конвенції про права дитини.

2. Функції вчителя основ здоров'я

Основними напрямками діяльності вчителя є:

2.1. Навчання і виховання учнів з урахуванням специфіки навчального предмета і віку школярів.

2.2. Стимулювання соціалізації учнів, формування в них загальної культури забезпечення свідомого вибору ними професії та формування готовності до функціонування в ринкових умовах.

2.3. Забезпечення дотримання норм і правил техніки безпеки в навчальному закладі.

3. Посадові обов'язки вчителя основ здоров'я

Вчитель виконує такі посадові обов'язки:

3.1. Здійснює навчання і виховання учнів із урахуванням специфіки навчального предмета, проводить уроки й інші навчальні заняття в закріплених за ним класах згідно з розподілом навчально-о навантаження, забезпечує під час занять належний порядок і дисципліну.

3.2. Реалізує прийняті в школі освітні програми відповідно до навчального плану, власного поурочного плану і розкладу занять; використовує при цьому різноманітні прийоми, методи й засоби навчання.

3.3. Забезпечує рівень підготовки учнів, який відповідає вимогам державного освітнього стандарту.

3.4. Виконує правила і дотримується норм охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту, забезпечує охорону життя і здоров'я учнів під час навчального процесу.

3.5. Оперативно повідомляє керівників школи про кожен нещасний випадок, вживає заходів щодо надання першої долікарської допомоги.

3.6. Вносить пропозиції щодо покращення і оздоровлення умов здійснення навчального процесу, а також доводить до відома адміністрації про всі недоліки в забезпеченні навчального процесу, які знижують працездатність учнів.

3.7. Проводить інструктаж учнів з правил безпеки праці під час навчальних занять з обов'язковою реєстрацією в класному журналі і журналі реєстрації інструктажів.

3.8. Організовує вивчення учнями правил охорони праці.

3.9. Здійснює контроль за дотриманням правил (інструкції) з охорони праці.

3.10. Веде в установленому порядку класну документацію, здійснює поточний контроль за відвідуванням і успішністю учнів за прийнятою в школі системою, виставляє оцінки в класний журнал і щоденник учня, своєчасно подає адміністрації школи звітні дані.

3.11. Бере участь у встановленому порядку в підсумковій атестації учнів.

3.12. Допускає у визначеному порядку на заняття представників адміністрації школи з метою контролювання й оцінювання своєї діяльності.

3.13. Заміняє на уроках тимчасово відсутніх вчителів згідно з розпорядженням заступника директора школи з навчально-виховної роботи.

3.14. Дотримується Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку школи, інших локальних правових актів школи.

3.15. Створює умови для дотримання законних прав і свобод учнів.

3.16. Готується до проведення занять, систематично підвищує свою професійну кваліфікацію, бере участь у діяльності методичного об'єднання та інших формах методичної роботи, які прийняті в школі.

3.17. Бере участь у роботі педагогічної ради школи і нарадах, які проводяться адміністрацією школи.

3.18. Чергує по школі відповідно до графіку чергувань на перервах між заняттями, а також за 20хв до початку і протягом 20хв після закінчення занять.

3.19. Підтримує постійний зв'язок з батьками учнів (особами, які їх замінюють).

3.20. Проходить періодичне медичне обстеження.

3.21. Дотримується етичних норм поведінки, які відповідають громадському статусу вчителя, в школі, побуті, в громадських місцях.

3.22. Організовує поповнення кабінету обладнанням, приладами та іншими матеріалами, приймає матеріальні цінності (крім меблів) під відповідальність на збереження на підставі відповідних документів, забезпечує

зберігання підзвітного майна, бере участь в інвентаризації та списуванні майна кабінету;

3.23. Розробляє і періодично переглядає (не менш як один раз на 5 років) інструкції з охорони праці, подає їх на затвердження директору;

3.24. Контролює обладнання навчального кабінету протипожежним інвентарем, медичними та індивідуальними засобами захисту, а також наочною агітацією з питань забезпечення безпеки життєдіяльності;

3.25. Проводить інструктаж з охорони праці учнів з обов'язковою реєстрацією в класному журналі чи журналі визначеного зразка або організовує його проведення іншими педагогами;

3.26. Не допускає проведення занять, пов'язаних із небезпекою для життя і здоров'я учнів і працівників школи, з повідомленням про це заступника директора з навчально-виховної роботи;

3.27. Вносить пропозиції щодо покращення умов праці і навчання для включення їх в угоду з охорони праці.

4. Права вчителя основ здоров'я

Вчитель має право на:

4.1. Участь в управлінні школою в порядку, передбаченому Статутом школи.

4.2. Захист професійної честі й гідності.

4.3. Ознайомлення зі скаргами та іншими документами, які містять оцінку його діяльності, надання відповідних пояснень.

4.4. Захист своїх інтересів самостійно і/чи через посередника, в тому числі адвоката, у випадку дисциплінарного розслідування, пов'язаного з порушенням вчителем норм професійної етики.

4.5. Конфіденційність дисциплінарного (службового) розслідування, за винятком випадків, передбачених законом.

4.6. Вільний вибір і використання методик навчання й виховання, навчальних посібників і матеріалів, підручників, методик оцінювання знань учнів.

4.7. Підвищення своєї кваліфікації.

4.8. Проходження атестації на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію.

4.9. Давання учням під час занять і перерв обов'язкових для виконання розпоряджень, які стосуються організації занять і дотримання дисципліни, притягнення учнів до дисциплінарної відповідальності у випадках, передбачених Статутом і Правилами внутрішнього розпорядку школи.

5. Відповідальність вчителя основ здоров'я

5.1. У визначеному законодавством України порядку вчитель несе відповідальність за:

- реалізацію в повному обсязі навчальних програм відповідно до навчального плану і розкладу занять;
- збереження життя і здоров'я учнів під час навчального процесу;
- дотримання прав і свобод учнів.

5.2. За невиконання чи неналежне виконання без поважних причин Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку школи, законних розпоряджень директора школи та інших локальних нормативних актів, посадових обов'язків, встановлених цією Інструкцією, вчитель несе дисциплінарну відповідальність у порядку, визначеному трудовим законодавством.

5.3. За застосування, в тому числі одноразове, методів виховання, пов'язаних з фізичним і/чи психічним насиллям над особистістю учня, а також скоєння іншого аморального вчинку вчитель може бути звільнений з посади відповідно до трудового законодавства і Закону України «Про освіту».

5.4. За завдані школі чи учасникам навчального процесу у зв'язку з виконанням (невиконанням) своїх посадових обов'язків збитки учитель несе матеріальну відповідальність в порядку і в межах, визначених трудовим і/чи цивільним законодавством.

6. Взаємовідносини (зв'язки за посадою)

Учитель основ здоров'я:

6.1. Працює в режимі виконання встановленого йому навчального навантаження відповідно до розкладу навчальних занять, бере участь в обов'язкових планових загальношкільних заходах, самостійно планує діяльність, яка визначена його посадовими обов'язками.

6.2. У період канікул, які не збігаються з відпусткою, залучається адміністрацією школи до педагогічної, методичної чи організаційної роботи в межах часу, який не перевищує навчального навантаження до початку канікул. Графік роботи вчителя під час канікул затверджується наказом директора школи.

6.3. Замінює в установленому порядку тимчасово відсутніх вчителів на умовах погодинної оплати і згідно з тарифікацією (залежно від тривалості заміни).

6.4. Замінюється на період тимчасової відсутності вчителями тієї ж спеціальності чи вчителями, які мають відставання з навчального плану у викладанні предмета в цьому класі.

6.5. Одержує від адміністрації школи матеріали нормативно-правового і організаційно-методичного характеру, ознайомлюється з відповідними документами.

6.6. Систематично обмінюється інформацією з питань, які належать до його компетенції, з адміністрацією і педагогічними працівниками школи.

7. Вчитель основ здоров'я повинен знати:

7.1 Вимоги нормативних документів з питань безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу та правила

- внутрішнього трудового розпорядку;
- безпечної експлуатації електрообладнання;
- пожежної та електробезпеки;
- надання першої медичної допомоги;
- виробничої санітарії та гігієни праці;
- користування засобами пожежогасіння та індивідуального захисту.

7.2 Шляхи евакуації на випадок виникнення пожежі.

- 7.3 Особливості змісту навчальних програм з біології.
- 7.4 Норми оцінювання знань, умінь і навичок учнів.
- 7.5 Вимоги до ведення навчальної документації школи.
- 7.6 Основні теорії методів навчання, їх класифікацію.
- 7.7 Зміст і засоби оптимізації процесу навчання.
- 7.8 Психологічні основи диференційованого навчання.
- 7.9 Сутність уроку як основної форми процесу навчання і виховання.
- 7.10 Підходи до вибору форм, засобів та методів навчання з урахуванням конкретних умов.
- 7.11 Основи формування системності знань школярів.
- 7.12 Особливості функціонування учнівського колективу як засобу формування школярів.
- 7.13 Педагогічні основи учнівського самоврядування в школі.
- 7.14 Методику підготовки, проведення та аналізу виховних заходів та роботи батьками.
- 7.15 Сучасні методи навчання з основ здоров'я.
- 7.16 Основну і додаткову літературу, першоджерела з основ здоров'я.
- 7.17 Форми і методи вдосконалення педагогічної майстерності, узагальнення педагогічного досвіду.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор школи _____ Т.М. Юринова
«__» _____ 20__ р.
№ наказу _____

ІНСТРУКЦІЯ № _____
з охорони праці для учнів під час роботи в тренінговому кабінеті основ
здоров'я

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з безпеки праці під час роботи в кабінеті навчально-виховного закладу (далі – інструкція) поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час проведення занять у навчально-виховних закладах незалежно від форм власності.

1.2. Інструкція розробляється завідувачем кабінету та затверджується керівником навчально-виховного закладу. Вимоги зазначеної інструкції є обов'язковими для виконання всіма, хто працює у кабінеті.

1.3. На виконанні Законів України «Про освіту», «Про охорону праці», відповідно до «Правил безпеки під час проведення навчально-виховного процесу в кабінеті навчально-виховних закладів» учні проходять інструктаж з безпеки праці та навчання, з правил надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях у кабінеті мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Заходити до кабінету лише з дозволу учителя, а на позакласні заходи проводити під керівництвом класних керівників.

2.2. Зайняти своє робоче місце відповідно до схеми розміщення учнів класу.

2.3. Не заносити до кабінету предмети, які можуть загрожувати життю і здоров'ю учнів, колючі і ріжучі предмети, сірники, газові пістолети, газові балончики, зброю різного типу.

2.4. Звільніть робоче місце від усіх непотрібних для роботи предметів і матеріалів.

2.5. Перевірте наявність і надійність обладнання, приладів та інших предметів, необхідних для виконання завдання.

2.6. Починайте виконувати завдання тільки з дозволу учителя.

2.7. Виконуйте тільки ту роботу, яка передбачена завданням або доручена учителем.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Дозволяється виконувати лише ту роботу, яка доручена вчителем або передбачена завданням

3.2. Учні допускаються розпочинати виконання роботи лише після дозволу учителя.

3.3. Під час роботи чітко виконуйте всі правила роботи зазначені вище, а також поточні рекомендації учителя.

3.4. При раптовому відключенні обладнання негайно повідомити учителя і припинити роботу до вияснення та усунення ним виявленої несправності.

3.5. Під час роботи учню забороняється самостійно усувати виникаючі несправності.

3.6. Відкривайте вікна та провітрювати кабінет тільки з дозволу учителя.

3.7. Не загромаджувати проходи між рядами робочих столів сторонніми предметами.

3.8. Забороняється палити в кабінеті.

3.9. Вмикайте світло та користуйтеся електричними приладами тільки під наглядом учителя.

3.10. У випадках пошкодження електричного обладнання та дротів (іскріння, коротке замикання тощо) вимкніть електромережу до приведення її в безпечний стан.

3.11. Не допускайте закладення в електричні розетки будь-яких предметів.

3.12. У випадку отримання травми негайно зверніться до учителя.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Приберіть робоче місце, здайте учителю навчально-наочні посібники, якими ви користувалися під час роботи.

4.2. Під час виходу з кабінету необхідно зберігати порядок і організованість.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі травмування, поранення, або якщо відчувається недомогання негайно повідомити учителя

5.2. До появи медичного працівника надавати першу долікарняну допомогу потерпілому згідно вимог Інструкції по наданню першої долікарняної допомоги потерпілим.

5.3. У разі виникнення загоряння необхідно:

- вимкнути електромережу;
- негайно вивести учнів з приміщення;
- повідомити адміністрацію ЗНЗ та пожежну охорону;
- ізолювати місце пожежі, не дозволяючи вогню поширитись на інші кабінети та приміщення навчального закладу
- зачинити вікна і двері, щоб вогонь не поширювався в сусіднє приміщення;
- вимкнути електромережу;
- приступити до ліквідації осередку вогню, при цьому легкозаймисті та горючі матеріали, електропроводку слід гасити піском, накривати кошмою, порошковим вогнегасником і лише знеструмлену електромережу можна гасити водою або іншими наявними вогнегасниками

5.4. У разі виникнення загрози враження електричним струмом негайно повідомити учителя та вимкнути електромережу негайно припинивши виконання практичної роботи. Усунення несправностей дозволяється виконувати лише електрику.

Узгоджено:

Відповідальний за
охорону праці у НВЗ
(підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по-батькові)

Голова профспілки _____

АКТ-ДОЗВІЛ

на проведення занять у тренінговому кабінеті основ здоров'я

Ми, що нижче підписалися, комісія у складі:

Голова комісії: Юринова Т. М. – директор школи,

члени комісії: Синягівська А. І. – заступник директора з навчальної-виховної роботи,

Шабло Л. Л. – голова профспілкового кабінету,

Семененко В. В. – вчитель хімії,

Токар Н. М. – вчитель основ здоров'я

стверджуємо, що:

1. У тренінговому кабінеті основ здоров'я організовані робочі місця, що відповідають нормам охорони праці, безпеки життєдіяльності, електробезпеки, гігієни та санітарії, пожежної безпеки, а також віковим особливостям учнів.

2. Адміністративно-педагогічний персонал із правилами техніки безпеки та виробничої санітарії ознайомлений.

3. Тренінговий кабінет основ здоров'я до роботи готовий.

4. Учитель основ здоров'я Н.М. Токар пройшла перевірку знань діючого законодавства України з питань охорони праці та пожежної безпеки _____.

Голова комісії _____ (Юринова Т.М.)

Члени комісії _____ (Синягівська А. І.)

_____ (Шабло Л. Л.)

_____ (Семененко В. В.)

_____ (Токар Н. М.)

Дата складання акту «_____» _____ 20__ року

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи вище сказане, можна зробити наступні висновки:

1. Життя і здоров'я людини – найвищі соціальні цінності.
2. Школа має відігравати провідну роль у формуванні в учнів життєво важливих компетентностей, необхідних для збереження власного життя і здоров'я.
3. Учитель повинен володіти таким арсеналом знань, умінь і навичок, які допоможуть успішно вирішувати завдання освіти, оздоровлення і виховання здорового покоління, а отже підвищити рівень культури здоров'я учнівської молоді в Україні, що дозволить країні розвиватися прогресивно.
4. Виховання здорового покоління – невід'ємна складова навчального процесу. Введення до навчального плану загальноосвітньої школи предмета «Основи здоров'я» передбачає не лише вивчення матеріалу програми курсу, а й організацію позаурочної діяльності, створення тренінгового кабінету основ здоров'я.
5. Програми формування життєвих навичок передбачають широке використання інтерактивних методів навчання: моделювання ситуацій, рольові ігри, дискусії, вікторини, ситуаційний аналіз, використання аудіовізуальних видів робіт.
6. Тренінг є активним груповим методом педагогічної роботи і відповідає природному прагненню підлітків до спілкування з дорослими і однолітками.
7. Проведення тренінгу потребує певних умов. Адже переставляти парти перед і після кожного заняття дуже незручно. Тому у школі доцільно обладнати тренінговий кабінет, який водночас слугуватиме і кабінетом основ здоров'я.
8. Обладнання і оснащення кабінету основ здоров'я повинне відповідати Положенню про тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я.
9. Створення тренінгового кабінету основ здоров'я забезпечує якісне викладання інтегрованого курсу «Основи здоров'я», спецкурсу «Школа проти

СНІДу», а саме формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя та життєвими навичками, буденної для життя і здоров'я поведінки.

10. Оформлення тренінгових кабінетів основ здоров'я передбачає як інформування щодо безпечної поведінки дітей в надзвичайних ситуаціях природного та техногенного характеру, так і умови для проведення уроків-тренінгів.

11. Саме тренінговий кабінет є тим місцем у навчальному закладі, куди завжди тягнуться діти, де панує демократичність, відхід від авторитарності, навчання звільняється від непотрібних видів діяльності, «мовчун» навчається говорити, «говіркий» - слухати, усі набувають вміння ставити запитання. В дітей немає страху перед завданнями, адже вони можуть помилятися, помилки не засуджуються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко Л. Б. Проект паспорту кабінету «Основи здоров'я». Збірник нормативних документів з питань формування основ здоров'я та безпеки. Методичний посібник для вчителя. – Х.: Скорпіон, 2006. – 204 с.
2. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: Книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – 240 с.
3. Воронцова Т.В. Пономаренко В.С. Основи здоров'я, 7 клас: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2007. – 264 с.
4. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь «Основи здоров'я та фізична культура». // Інф. збірник МОНУ. – 2004.
5. Кабінет хімії в школі. Посібник для вчителя хімії. – Суми, Луганськ: Янтар, 2005. – 72 с.
6. Концепція загальної середньої освіти /12-річна школа./ Інф. збірник МОНУ. – 2004. – №2.
7. Національна доктрина розвитку освіти //Освіта України. – 2002. - №33.
8. Основи здоров'я, 5-9 класи. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Перун. – 2005.
9. Перехейда О. Навчальний кабінет – творча лабораторія педагога // Директор школи. – 2006. – №4.
10. Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів. Наказ МОН України від 20.07.2004 №601.
11. Положення про тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я. Наказ УОН Сумської облдержадміністрації від 08.07.2008 №501.
12. Успенська В. М. Досвід обладнання кабінету біології // Все для вчителя. - 2003. -№5.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Оформлення тренінгового кабінету основ здоров'я.

Додаток 2. Українські приказки і прислів'я про здоров'я, які можна використати для оформлення кабінету.

Додаток 12. Агітбригада. «Вогонь – наш друг, вогонь – наш ворог, та без нього не прожить». (Позакласний захід для учнів 6-7 класів).

Додаток 13. Агітбригада. Молодь обирає здоров'я (позакласний захід для учнів 8-9 класів).

Додаток 14. Тренінгові заняття спецкурсу «Школа проти СНІДу», 8 клас.

Додаток 15. Урок-тренінг з основ здоров'я в 7-у класі.

Додаток 16. День здоров'я в школі.

Додаток 17. Ток-шоу. Зупинимо СНІД разом (позакласний захід для учнів 8-11 класів).

Додаток 18. Екскурсія для учнів 5 – 6 класів до пожежної частини селища Низи.

ОФОРМЛЕННЯ ТРЕНІНГОВОГО КАБІНЕТУ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я





Куточок "Формування життєвих компетентностей учнів"



«Квітка рішень»



Постійно діючий інформаційний стенд,

на якому зазначені адреси та телефони служби захисту та рятування населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, небезпечних криміногенних ситуацій, медичних установ, а також районні та обласні телефони довіри та адреси пунктів психологічної допомоги



Стенд «Спілкування з ВІЛ-інфікованими людьми», «Права ВІЛ-інфікованих»



Стенд «Світлофор»



Стенд «Безпека життєдіяльності на льоду та на воді»

Безпека життєдіяльності на льоду

1. Виходити на лід можна тільки за стійкої морозної погоди.
2. Переходити водойми потрібно в спеціально позначених і обладнаних для цього місцях.
3. Забороняється виходити на лід, товщина і міцність якого вам невідомі.
4. Забороняється залишати на льоду дітей без нагляду батьків.
5. Забороняється спускатися на лід з крутого берега на неперевірених на міцність і товщину лід.
6. Забороняється збиратися на льоду великими групами на одному місці.
7. Забороняється виходити на лід за таких умов:
 - якщо поруч теплі потоки води в місці з'єднання річок, у місці виходу стічок і промислових вод;
 - у випадку швидкої течії річки, у глибокій ямі;
 - у випадку ослаблення льоду рибальськими снастями;
 - за наявності амерзних у лід засобів, палива та інших предметів;
 - у випадку різного забарвлення льоду;
 - під час писання танин льоду та часті сильної перепади температури, сильної потепління.

Безпека життєдіяльності на воді

1. У спекотний літній день добре купатися в прозорій прокопаний воді річки чи озера. Але завжди потрібно пам'ятати кілька простих правил:
2. Не вмиючі плавати, не заходьте у воду вище пояса.
3. Загорати і купатися слід у спеціально відведених для цього місцях, де берег з пологим спуском і чисте дно.
3. Перш ніж увійти у воду, слід підготувати організм до перепаду у середовищі низької температури - тіло повинно адаптуватися до холодної води.
4. Ніколи не слід штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано тому що це може викликати у людини, дуже чутливої до холодної води шок.
5. Не можна купатися у річках із сильною течією, коловоротами, біля мостів.
6. Не слід наближатися до вирів. Недосвідченому плавцю вони загрожують загибеллю. Потрапивши у вир, наберіть побільше повітря в легені, притніть і зробить сильний ривок у бік за течією.
7. За наявності на воді зони для плавання (буйки, прапори) не запливайте за них.
8. Небезпечно для життя бділивати до пароплава і катерів, бо може затягнути під гвинт.
9. Не безпечно плавати с камірками, дошками, матрасами та іншими предметами. У воді вони стають сплисками і можуть вислизнути з рук.
10. Дуже небезпечно стрибати головою вниз там, де невідома глибина, бо можна вдаритися об дно, зламати шийні хребці, знепритомніти, і навіть загинути.
11. Учїться добре плавати і надавати першу допомогу потопельнику. Вода - чудовий засіб для відпочинку, але й небезпечний, якщо не дотримуватися правил поведінки на воді. Жартувати з водою небезпечно.
12. Затам тайте: пияцтво - головна причина загибелі на воді.

2009/10/27

Стенд «Куточок пожежної безпеки»

КУТОЧОК ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

ЗАБОРОНЕНО ! План евакуації _____ поверху

Принести і користуватися сірниками, запальничками, петардами та іншими піротехнічними засобами

Користуватися електрочайниками та електрочайниками

Користуватися електрообігрівачами

Використовувати зіпсовані електроприлади, які можуть викликати коротке замикання

Включати комп'ютер у класі без учителя

План евакуації школи

Корпус №2

1-й поверх

Майстер, каб. №35, каб. №34, бібліотека, каб. №32, каб. №31, Антисей 301

2-й поверх

Між. шкільн, каб. №29, каб. №30, каб. №29, каб. №28, каб. №27, каб. №26, каб. №25, каб. №24, каб. №23, каб. №22, каб. №21, каб. №20, каб. №19, каб. №18, каб. №17, каб. №16, каб. №15, каб. №14, каб. №13, каб. №12, каб. №11, каб. №10, каб. №9, каб. №8, каб. №7, каб. №6, каб. №5, каб. №4, каб. №3, каб. №2, каб. №1, каб. №0

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖИ

- Необхідно негайно повідомити Державну пожежну охорону за номером телефону 01
- Повідомити представника адміністрації (директора, завуча) або вчителя
- Якщо біля осередку пожежі перебувають молодші учні, треба відвести їх до класу і попередити вчителя про небезпеку
- Залишити приміщення школи разом з усім класом, згідно з планом евакуації
- Повідомити пожежників, якщо в цьому буде потреба, про місце й обставини виникнення пожежі

Порядок використання вогнегасника (тільки для дорослих)

- зірвати пломбу, висмикнути запобіжник;
- спрямувати насадку на полум'я під кутом 45°;
- натиснути на важіль запорно-пускового пристрою;
- струмінь подавати з краю погню;
- гасити вогонь з відстані 1-2 метри;
- по закінченні гасіння звести важіль.

ВОГНЕГАСНИК ПОРОШКОВИЙ

важіль, запобіжник, ручка, насадка, розпилювач, корпус, сифонна трубка, балончик із газом, випускний клапан

ВОГНЕГАСНИК ВУГЛЕКИСЛИЙ

важіль, запобіжник, ручка, насадка, розпилювач, корпус, сифонна трубка, балончик із газом, випускний клапан

Пам'ятай! Пожежі дзвони - 01

2009/10/27

ОФОРМЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЇ БІЛЯ ТРЕНІНГОВОГО КАБІНЕТУ

ОСНОВ ЗДОРОВ'Я



Стенд «Права дитини».

Складові формули безпечної життєдіяльності.



**Українські приказки і прислів'я про здоров'я, які можна використати
для оформлення кабінету**

Аби моя голова здорова була, то все гаразд буде.
Без здоров'я нема щастя.
Без здоров'я ніщо людині не миле.
Бережи і шануй честь із молоду, а здоров'я – під старість.
Бережи одержу знова, а здоров'я — змолоду.
Бувай здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бжолла,
багата, як земля.
Було б здоров'я, а все інше наживемо.
Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
Весела думка – половина здоров'я.
Веселий сміх – здоров'я.
Все можна купити, тільки здоров'я – ні.
Дай, Боже, здорово сходити, а на друге заробити!
Дай, Боже, разом двоє: щастя і здоров'я!
Держи голову в холоді, а живіт в голоді – будеш здоров.
Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.
Добра жінка і здоров'я – то найбільший скарб.
Добре здоровому вчити хворого.
Добрі зуби й камінь їстимуть.
Журба здоров'я відбирає, до гробу попишає.
Здоров'я — всьому голова.
Здоров'я – над маєток.
Здоров'я – найдорожчий скарб.
Здоров'я більше варте як багатство.
Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.
Здоров'я маємо – не дбаємо, а стративши – плачемо.
Здоровий злидар щасливіший від багача.
Здоровий хворого не розуміє.
Здоровому все здорово.
Здоровому все на здоров'я йде.
Здоровому здається, що ніколи не захворіє.
Здоровому пироги не вадять.
Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, говори – не переговорюйся, то
будеш здоров.
Коли б голова здорова, то будуть воли та корови.
Ліпше здоров'я як готові гроші.
Над здоров'я нема старшого.
Найбільше щастя в житті – здоров'я.
Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.
Поки чоловік здоров, то здоров'я не шанує.

Світ великий — було б здоров'я.
То слабого питають, а здоровий, що впіймає, то змеле.
Той здоров'я не цінить, хто хворий не був.
Хай Бог дасть на здоров'я!
Хіба треба у недухого питати, чи бажає він здоров'я мати?
Хоч не скоро, та здорово.
Хто здоров, той ліків не потребує.
Худоба — річ набута, а здоров'я — ні.
Щоб ти був здоров, як вода!
Як на душі, так і на тілі.
Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.
Як я здоров, то мені й хрін за цукор.
Який “Здоров!”, такий “Помагай-Бог!”
Посмішка породжує посмішку.
Чого сам собі не зичиш, того іншому не бажай.
Допоможи собі, допомагаючи іншим.
Стався до інших так, як ти хочеш що вини ставилися до тебе.
Недузі слід запобігти раніше чим вона прийде.
Я здоров'я збережу, сам собі допоможу.
Світ великий було б здоров'я.
Якщо хочеш змінити світ, зміни себе.

Визначні особистості про життя і здоров'я

Анрі Барбюс

Зрозуміти життя і полюбити його в іншій істоті — в цьому завдання людини і в цьому її талант.

П'єр Жан Беранже

Здоров'я — мудрих гонорар.

Бердяєв Микола Олександрович

Немає гіркішої та принизливішої залежності, ніж залежність від волі людської, від сваволі рівних собі.

Євген Михайлович Богат

Мистецтво жити, можливо, полягає лише в тому, щоб не перетворити маленькі помилки у великі.

Вернадський Володимир Іванович

Справжнє душевне життя, справжній ідейний бік життя полягає саме у використанні кращих сторін і тіла, і духу.

Даниїл Олександрович Гранін

Життя поспішає, якщо ми самі зволікаємо.

Чарлз Роберт Дарвін

Людина, яка наслідуються витратити намарне годину часу, ще не

усвідомила ціну життя.

Здатність червоніти – найхарактерніша і найлюдськіша із всіх людських властивостей.

Найсильнішою відмінною рисою людини від тварин є моральне... совість. І панування його виражається в короткому, але могутньому і вкрай виразному слові “повинен”.

Агата Крісті

В житті кожен має здійснювати свої власні помилки.

Станіслав Єжі Лець

Коли ж людина підкорить міжлюдський простір?

Еріх Марія Ремарк

Треба вміти і програвати. Інакше не можна було б жити.

Ромен Роллан

Здоров'я так само заразне, як і хвороба.

Микола Олександрович Рубакін

Життя завжди вчить набагато більшому, ніж краща з кращих книжок. Книжка – тільки знаряддя і посібник. Не життя слід перевіряти книжками, тобто теоріями, а якраз навпаки.

Теодор Рузвельт

Здорове тіло – це прекрасно; здоровий дух – ще краще; але найважливіше – як для людини, так і для нації – характер, сума тих чеснот, які роблять чоловіка хорошим чоловіком, а жінку – хорошою жінкою.

Моріц-Готліб Сафір

Праця – батько голоду, дід травлення, прадід здоров'я.

Самюел Смайлс

Життєрадісність – це не лише ознака здоров'я, але ще й найдієвіший засіб, що позбавляє хвороб.

Василь Олександрович Сухомлинський

Як гімнастика випрямляє тіло, так музика випрямляє душу людини.

Лев Миколайович Толстой

Життя має і може бути неперестанною радістю.

Вихователю треба глибоко знати життя, щоб до неї готувати.

Генрі Девід Торо

Судіть про своє здоров'я за тим, як ви радієте ранку і весні.

Костянтин Дмитрович Ушинський

Мета в житті є серцевиною людської чесноти і людського щастя.

Ліон Фейхтвангер

Людині потрібно два роки, щоб навчитися говорити, і шістдесят років, щоб навчитися тримати язик за зубами.

Стефан Цвейг

Ні один лікар не знає кращих ліків для втомленого тіла і душі, ніж надія.

Антон Павлович Чехов

Пусте життя не может бути чистим.

Артур Шопенгауер

Здоров'я так переважає всі останні блага життя, що істинно здоровий жебрак щасливіший за хворого короля.

Щоб жити серед чоловіків і жінок, ми маємо дозволити кожній людині бути самою собою.

Г. Гейне

Усі здоорові люди люблять життя.

Г. Гейне

Єдина краса яку я знаю – це здоров'я.

Гіпократ.

Якщо ви захворіли, поміняйте харчування. Якщо це не допомогло, змініть спосіб життя. Коли й це не допомогло, тоді звертайтеся до лікаря.

Авіценна

Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, треба багато що знати.

Приказки та прислів'я народів світу про вживання алкогольних напоїв

- Їж до вподоби, пий до міри. (англ.)
- Хто вино п'є, той таємницю продає. (азер.)
- Горілкою розум не промиєш. (білор.)
- Пиятика поганить чоловіка. (білор.)
- Від п'яного і дурний тікає. (болг.)
- Завдяки чарчині сплю на драній ряднині. (болг.)
- Хто винце попиває, той собі голову розбиває. (болг.)
- Більше людей тоне у вині, ніж у воді. (євр.)
- Шинкар любить пияка, та дочки за нього не віддасть. (євр.)
- У кого на умі чарка, у того у гаманці дірка. (карабардин.)
- Пияцтво нищить усе те, що мудрість творить. (лат.)
- Горілка в хату – розум із хати. (лит.)
- П'яної думки Бог не слухає. (макед.)
- Від води не захворієш, не сп'янієш і в борги не залізеши. (мекс.)
- П'яниця марнує гроші, розум і здоров'я. (молд.)
- П'яниця вчиться пити, а злодій красти. (молд.)
- Солодко було пити, та гірко платити. (нім.)
- "Товариство невелике, зате добре" – сказав чоловік, п'ючи вино насамоті. (норв.)
- У домі, де п'ють і гуляють, радість поволі вмирає. (порт.)
- Вино сперва веселит, а там без ума творит. (рос.)
- Кто винцо любить, тот сам себя губит. (рос.)
- Хлеб на ноги ставит, а вино валит. (рос.)

- Зробив з горла лійку, а з живота барилко. (рум.)
- Пияцтво лікується сапою й лопатою. (рум.)
- Читає, як п'яний чіп. (рум.)
- Горілку дітям давати – їх ріст притупляти. (сербол.)
- Хто хоче довго жити, повинен саму воду пити. (слов.)
- Такий п'яний, що жабам викає. (словен.)
- У корчмі та млині не женися. (словен.)
- Було багато „На здоров'я", та пішло на безголов'я. (угор.)
- П'яному і білок здається жовтком. (угор.)
- Вино смачніше від сотні ліків, але причина тисячі хвороб. (яп.)

Українські приказки і прислів'я про вживання алкогольних напоїв

- Від п'яного поли вріж, а втікай.
- Вино й горілку полюбив – честь загубив.
- Вино людину веселить, а потім і ума лишить.
- Вмреш з горілки, із знахарства погибнеш.
- Голова в пір'ї, борода в клоччі, а душа в гайні.
- Горілка без вогню розум спалить.
- Горілка не дівка, здоров'ю злодійка.
- Горілку полюбив – родину погубив.
- Горілочка-чума, хоч кого зведе з ума.
- Де п'ють, там і ллють, там і б'ють.
- Де чарка, там і сварка.
- хмелем треба з розумом жити.
- За чарку, то й за сварку.
- Заліг, як собака в грубі.
- Лихо горлом влізло.
- Ложки до рота не донесе.
- Людям дарма життя, аби було пиття.
- Не вино, лише п'янство прокляте.
- Прощай, розуме, як з горілкою зустрівся.
- П'яний свічки не приліпить.
- П'яного молитва, як умерлого битва.
- Се не доброго роду, п'є горілочку, як воду.
- У горілці розум утопив.
- У п'яниці коли не очі сині, то спина в глині.
- У горілці розум утопив.
- Хміль до лихого людей зволить.
- Хміль не вода, чоловікові біда.
- Хто п'яницю полюбить, той вік собі погубить.

Агітбригада. «Вогонь – наш друг, вогонь – наш ворог, та без нього не прожить».

(Позакласний захід для учнів 6-7 класів)

Мета: поглиблення знань і відпрацювання спеціальних і життєвих навичок, які сприяють формуванню відповідального ставлення у поводженні з відкритим вогнем, електричними приладами, легкозаймистими речовинами і матеріалами.

(Музика, команда виходить на сцену)

1. Добрий день! Ми вас вітаєм.
2. Зичимо усім добра!
3. Ми свій виступ починаєм,
4. Нам познайомитись пора.

Ми команда «ВВТ»

Трошки дивно це звучить

Означає:

Вогонь – наш друг,

Вогонь – наш ворог,

Та без нього не прожить.

Щоб зрозуміть цю істину просту,

Згадаємо давайте давній міф

Про Прометея – велич цю святу,

Який любов'ю зігрівав усіх.

У сиву давнину могутній Прометей

Оглянув Землю, що її покрила Темрява,

Помітив там знедолених людей,

Які ледь животіли

Гинули ростки людського дерева.

І зглянувся титан могутній

На ці слабкі створіння.

Вкрав іскорку вогню з небес,

І був покараний за Зевсовим велінням.

Та іскорка розмножилась тепла,

Посіяна титаном Прометеєм

Вона засяяла багаттями ясними,

Мов знаками життя й добра.

З історії ми добре знаємо,

Наші предки в печерах жили.

Скільки люди себе пом'ятають,

Із вогнем вони дружбу вели.

Із вогнем, що в люту негоду
Біля вогнища їх зігрівав,
Що людському великому роду
В холоднечу загинуть не дав.

Тож його берегли, як уміли.
Усесильний, гарячий вогонь.
І хоч тисячі літ відшуміли,
Люди й досі шанують його.
Так вогонь з давнини і донині
Помагає і служить людині.

Від давнини до сьогодення
Вогонь – життя рушійна сила;
Без нього не було б цивілізації,
Не плавили б метал, машин не будували,
Не знали б люди авіації.
І до зірок ніколи б не літали.

Та дивна річ – говорять у народі,
Що в кожної медалі два боки.
Так і вогонь. Тобі він друг сьогодні,
А завтра ворогом він буде навпаки.

1. Коли ж вогонь став людині ворогом?

2. Коли малеча грається сірниками.

3. Коли залишаються невимкнутими газові або електричні прилади.

4. Коли ними неправильно користуються.

5. Коли люди нехтують правилами техніки безпеки під час роботи з вибухонебезпечними речовинами.

6. Коли у суху спекотну погоду кидають недопалки чи сірники у суху траву.

7. Коли забувають загасити вогнище, відпочиваючи на природі.

То ж твердо пам'ятати треба:

Якщо в сім'ї маленькі діти
І вміють сірники палити,
Дітей самих не покидайте
І сірники від них ховайте!

Якщо йдете надовго з дому,

В поїздку, в гості до знайомих,
Про газ і струм не забувайте,
Ретельно все перевіряйте,
Без догляду не залишайте.

Коли в жарку суху годину
Ви десь помітили жарину,
Її швиденько погасіть.
Якщо ж вже полум'я палає –
Швиденько «101» дзвоніть!

Вогню боятися не треба,
Якщо порядок в домі є.
Коли працюють справно речі –
Магнітофон, праски, печі,
І телевізор, й газ плита –
Пожежа в дім не завіта.

(Пісня на мотив «Зелений гай»)

Можна все забути / Зр.
Тільки пам'ятай:
Правила пожежні / Зр.
Завжди добре знай.

Окремо хочем зупиниться
На відпочинку на природі.

Бо іноді цей відпочинок
Завдає чимало шкоди.

Відомо що 8 з 10 пожеж, такі виникають у лісі, стаються з вини відпочиваючих. Скільки біди завдають природі непогашене вогнище або кинуті сірники чи недопалок.

(Лісова галявина, розкладають вогнище. Реквізит: поліна дров, великий коробок зі сірниками. Імітують відпочинок, потім збираються і йдуть).

Один зупиняється і говорить:

- А вогнище загасити треба.
- Та ну його, само погасне.

(Танець «Вогонь і вода» - уривок)

Лісові жителі: їжачок, мухомор, метелик і т.д.

Їжак: Ой, скоріш, скоріш сюди
В лісі трапилась біда.

Хтось багаття залишив
І його не погасив
Мухомор: Треба швидко терміново
Викликать сюди пожежних,
Поки лихо ще маленьке
Й нема наслідків безмежних.

(лісовим звірам)

Метелик (прилітає): Ідуть, ідуть поспішають,
Швидше, швидше - вас чекають.

(пожежникам)

(танець - полум'я погасили)

Друзі пам'ятайте:
Природа то наш рідний дім,
Ви шкоди їй не завдавайте,
Нагадуйте про це усім!

Щоб всім було в ньому затишно,
Садіть дерева, сійте квіти,
Нехай навкруг цвіт квітне пишно,
Щоб все живе могло радіти.

Хай край достатком процвітає
І щастям повниться без меж.
Хай Бог і люди зберігають
Його від лиха і пожеж.

Нехай вогонь в серцях палає
І будить кращі почуття.
А катаклізмів не буває,
Щоб радісним було життя.

Пісня

Бережіть прекрасний світ оцей,
Хай у ньому затишно живеться.
Берегти учіть його людей
І любити від душі, від всього серця.
Приспів: І тоді, повірте нам,
Буде менше бід і драм,
Доля щиро кожному всміхнеться.
Бережіть себе завжди від хвороби і біди,
Бог того оберігає, хто бережеться.

**Агітбригада. Молодь обирає здоров'я
(позакласний захід для учнів 8-9 класів)**

Мета: продовжувати виховувати відповідальне ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих; сприяти формуванню навичок здорового способу життя.

Всі. Ми

Учень. Ті, що стоять перед вами

Всі. Ми

Учень. Ті, які говорять ці слова

Всі: Ми

Учень: Учні Нижньосироватської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів

Всі: Ми

Учень: Розповімо, як вміємо

Всі: Застережемо від різних бід.

Учень: Поділимося тим, що знаємо.

Учень: Що зробити, щоб був кращим світ.

Всі: Ми

1 учень: Вас дружно закликаємо

2 учень: Шкідливим звичкам сказати – ні!

3 учень: Про здоров'я дбати кожен день!

4 учень: Щоб щасливим бути на землі!

Всі: Ми

1 учень: За здоровий спосіб життя!

2 учень: За здоров'я не лише тілесне!

3 учень: За втілення відомої істини!

4 учень: «У здоровому тілі – здоровий дух!»

1 учень: Наш девіз:

Всі: Ти сам творець своєї долі,

Тобі і обирати шлях:

Прожити більше, ніж сто років,

Чи отруїть своє життя.

1 учень: То ж почнемо усе спочатку.

Розповімо все по порядку,

Щоб бід наших усі причини

Навіть мала зрозуміла дитина.

2 учень Добрий день вам, друзі!

Дорослі і малі!

Глядачі, присутні в залі:

Учні й вчителі!

3 учень: Ми вас запрошуєм: «Будь ласка»,
Подорожуйте з нами в казку!
У ній розкажем ми з любов'ю,
Як зберегти своє здоров'я.
(музика)

4 учень (бадьорий) Сонце ясне вже встало,
Прокидайсь і ти, вставай!
Просинайся завжди рано
І зарядку починай! (Руханка)

Учень (лінивий) Ти про що, яка зарядка?
Треба чхнути для порядку,
Потім проковтнуть пігулки
І мерщій у ліжко.....шасть!

Учень: То хіба ж оце здоров'я
Так здобути ти хотів?
Не в пігулочках здоров'я,
А у тому, як живеш!
Ну який же ти хлопчисько?
Ти на себе подивись.
Дід старий, як глянуть зблизька,
Весь поморщивсь і скрививсь.

Хлопець: Окрім того, що лінивий,
Ти, дружок, тихцем палив,
Крадькома, мабуть, пив пиво,
І тому ось захворів.

Учень (Хлопець сидить, йому про все розказують, все показують)
Піднімайсь, вставай скоріше!
Вийди на повітря свіже.
Глянь на сонце променисте,
Покупайся в річці чистій.
Світ навколо дивовижний.
І наповнений любов'ю.
Це ж найкраще для здоров'я.

Учень: А щоб світ навколо був таким,
Треба про природу дбати
Борг їй чесно віддавати.

Учень: Щоб повітря було чистим,
Садить дерева хвойні й листяні.

Учень: Щоб річки були багатими,
Не труїть їх хімікатами.

Учень: Батьки здорові – це здорові діти,
Запам'ятай цю істину просту.
Здоров'я бережи, радій ти,
Не накликай хворобу і буду.

Учень: Здоров'я не купиш ні за які гроші
Воно – це щедрий Божий дар.
То ж розвивай ти навички хороші
І стережися хибних звичок чар.

Учень: То ж рухайся, працюй, слідкуй за тілом,
Бо в тілі сильному – здоровий дух.
Займайся спортом, будь завжди умілим,
І пам'ятай – життя основа – рух.

Учень: Рух – це світло,
Рух – це швидкість,
Рух – супутник перемог!
Кожен в русі буде молодим
І довго буде жити без біди!

Учень: Сонце в вікна світить зранку,
Виглядає нас на ганку –
Щоб було в нас все в порядку,
День починаємо з зарядки.

Руханка

Учень: Руки – вгору, ноги – разом,
Тіло грає кожним м'язом,
Набирає сили й міці.
Геть шкідливі звички й ниці.

Учень: Хлопчик спортом все займався,
Обливався, обтирався,
Душ контрастний він приймав,
На ніч вікна відкривав.
Наступили холоди...
Людям грип приніс біди!
Кашляють усі навкруг...
«Як твоє здоров'я, друг?»

Друзі всі-всі похворіли,
Утомилися, змарніли.
Лікарів чекають в ліжках.
Лиш я не захворів ні трішки.
Якщо хочете дізнатись,
Чому я не хворію,
Я вам секрет відкрию:
Треба закалятись, водою обливатись,
Ранок починать з зарядки.
Буде все тоді в порядку.

Учень: Ми народилися, щоб здоровими бути,
І не хворіти, ліків не приймать.
Років до ста без медиків прожити
І на прийом до них не потраплять.
(Плакат, на плакаті карикатура п'яниці)

Учень: Ми хочем жити найкращим життям.
Тому, кожен учень у школі, зятям.
Пиятика згубна, до добра не веде,
П'яниць не шанують ніколи й ніде.
П'янство розум забирає,
На дурниці різні пхає,
Руйнує сім'ї і стосунки,
І завдає найближчим муки.

Учень: Алкоголь смертельно впливає на всі органи молодої людини. Вона стає знервованою, неприємною у спілкуванні. Але страшніше те, що страждає мозок людини. Внаслідок одного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку, які не відновлюються.

Запам'ятайте: 330 мл пива (1 пляшка), 150 мл вина (1 келих), 50 мл горілки (1 чарка) містить однакову кількість алкоголю. Для смерті людини достатньо дози, якої не витримає серце або це знешкодить печінка .

Учень: Алкоголь руйнує печінку та інші органи і системи організму, збільшує ризик захворіти на рак.

Учень: Куріння – теж негарна штука –
Неправильно сердечко стука,
Дає постійно перебої,
Пізніше – у легенях збої.

Учень: Куріння – це не стиль, не мода і не клас
Куріння – це лиш заборона для нас.
Нічого гарного у ньому не знайдеш,
А тільки сам себе повільно вб'єш.

Учень: Палити цигарки – це небезпечна справа, адже внаслідок куріння у будь-який час можуть з'явитися невиліковні хвороби: рак легенів, гортані, стравоходу, нирок – незалежно від кількості викурених цигарок і стажу куріння.

Учень: Тютюн викликає таку саму залежність, як і «важкі» наркотики - героїн і кокаїн. 85% курців хочуть кинути курити, але вдається це зробити лише 10-15% із них.

Учень: То ж це є лихо чи то справжня манія,
Що зветься словом «наркоманія».
Вона не засіб від проблем
Чи вирішення різних тем.
Це небезпечна пастка і зламане життя,
Якщо не зупинитись – не буде вороття.

Учень: Спокуса це велика для молоді бува.
Відразу небезпеки вони не відчують.
То ж дбайте про здоров'я й щасливе майбуття,
Живіть завжди з любов'ю до власного життя.

Учень: Наркотики скорочують життя людини у 2-2,5 рази, тобто на 30-40 років. Залежність від них з'являється дуже швидко, а перемогти її – надзвичайно важко.

Учень: Здоров'я – то найвищий дар!
Його цінуємо, коли втрачаємо.
Шлемо молитви вище хмар,
Бо повернути як – не знаємо!

Учень: А щоб здоровими і сильними нам бути,
Потрібно овочі вживати й фрукти.
Вони смачні й корисні для здоров'я,
Наповнені ензимами й землі любов'ю.

Учень: Вітаміни – добра штука,
Це доводить нам наука.
Харчування повноцінне
Для людини незамінне.

Учень: Вітамінів як дадуть,
Діти швидко всі ростуть.
А щоб в школі добре вчитись,
Щоб здоров'я гарне мати,
Треба гарно харчуватись,
Вітамінчики вживати.

Хлопець: Призадумався хлопчина:
«Мабуть, треба щось робити!»

Лінивий: Думав я, що захворів,
Бо чихав, хоч не хотів.
Голова обертом ішла,
Як вулкан, вона гула.
А побув ось поміж вами,
Наче втома щезла вмить.
Ви мене переконали –
Треба швидко щось робить!

Хлопчик: Так, щоб був завжди здоровим,
Ніколи ти не забувай
Їсти більше вітамінів,
І природу поважай.
Зроби раночком зарядку,
Вчасно спатоньки лягай.
Нашу розповідь корисну
Назавжди запам'ятай.

Учень: Бажаємо вам цвісти, рости
Й своє здоров'я берегти!

Учень: Не знати горя і біди,
І посміхатися завжди.

Пісня

Всі будьте здорові,
Живіть ви багато
І радуйте завжди
Ви маму і тата

Приспів:
Хай у вас і в нас
Все буде гаразд,
Щоб ви і ми здорові були.

Здоров'я шануйте,
Життю ви радійте,
Про наркотик й горілку
І думать не смійте.

Приспів:

Любіть завжди моркву,
Цигарки забудьте,
І всім усміхнеться
Щасливе майбутнє.

Приспів:

Бережіть ви здоров'я.
Ми вас агітуєм.
І ключі ось від нього
Ми вам презентуєм.

Приспів (двічі)

Раз, два, три!

Ми щодня по розпорядку – раз, два, три!
Всі виконуєм зарядку – раз, два, три!
Щоб здорові були діти
І ніколи не хворіти?
Раз, два, три. (3 рази)

Кличе сонце на подвір'я – раз, два, три!
Можна дітям там побігати – раз, два, три!
Руки вгору та донизу?
Вліво, вправо подивися -
Раз, два, три. (3 рази)

Нахиляйтесь, присідайте – раз, два, три!
І сусіда не штовхайте – раз, два, три!
Біг на місті починайте,
Потім трохи пострибайте –
Раз, два, три. (3 рази)
І дівчатам, і хлоп'ятам – раз, два, три!
Спорт подвоює завзяття – раз, два, три!
Підростаєм ми у спорті,
Подолаєм всі рекорди.

Тренінгові заняття спецкурсу «Школа проти СНІДу», 8 клас

Тема: Антиреклама сигарет і алкоголю

Мета: продовжувати формування здорового способу життя;

розвивати навички критичного мислення і протидії рекламі тютюну та алкоголю;

виробляти вміння самостійно застосовувати знання на практиці

Результати навчання:

Наприкінці заняття учні:

- наводять приклади впливу тютюну та алкоголю на організм;
- пояснюють, як куріння пов'язане з небезпекою виникнення раку; як працює реклама;
- розпізнають базові рекламні стратегії, зокрема ті, що використовуються в рекламі тютюнових та алкогольних виробів;
- демонструють вміння нейтралізувати вплив реклами.

Обладнання й матеріали: папір, форма А3, олівці, фарби, фломастери, маркери, ножиці, скоч, клей; зразки друкованої реклами: фотографії вуличної реклами, журнали реклами, телевізійні ролики, фото легені курця.

Що підготувати заздалегідь: плакат «Берег надій», стікери в формі корабликів, бейджики з підписами, епіграф.

Стартові завдання

I. Знайомство. Вправа «Доброго дня».

Мета: створити доброзичливу атмосферу та умови для кращого пізнання учасниками одне одного.

Тренер пропонує учасникам презентацію себе за схемою: «Доброго дня, мене звати ... і я хочу бути ...»

II. Повторення правил

Назвати правила, які допоможуть продуктивно провести урок.

III. Тема, мета, епіграф уроку

Найцінніше у людини – саме життя. Життя – це багатство, дане кожному з нас батьками. Дуже хочеться, щоб воно було красивим і щасливим. Таким воно буде, якщо буде міцним здоров'я. Невипадково в народі існують прислів'я: «Гроші загубив – нічого не загубив, здоров'я загубив – усе загубив», «Здоров'я не купиш», «Яким буде ваше здоров'я й життя залежить від вас самих».

Проблема тютюнопаління і алкоголю не нова і широко висвітлена в науковій медичній літературі. Проте все частіше і частіше вона привертає нашу увагу. Пропаганда здорового способу життя, мабуть, недостатня, адже на кожному кроці ми зустрічаємо курців, молодих людей з пляшкою пива.

І тому мені зараз спадають на думку слова геніального лікаря й філософа Авіценни: «Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати». Давайте ці слова візьмемо епіграфом нашого заняття.

IV. Вправа на визначення очікувань учасників «Берег надій»

Мета: виявити очікування учасників від проведеного заняття.

Тренер роздає стікери у формі корабликів, учасники пишуть на них свої очікування і наклеюють на аркушах з намальованою річкою і берегом, озвучуючи написане.

VI. Вивчення нового матеріалу

Учитель. Дуже часто на заняттях ви виконували вправу «Уявіть себе лікарем». Лікарі традиційно вважаються надійним джерелом інформації з питань здорового способу життя. От і зараз перед вами виступлять ваші однокласники в ролі лікарів з інформацією про шкідливість тютюну та алкоголю.

Лікар-пульмонолог: Людина, котра починає курити у шкільному віці, скорочує собі життя на 15-20 років. Одна викурена сигарета вкорочує життя на 7 хвилин. Від однієї сигарети утворюється до 2 л диму, в якому міститься до 3 млрд шкідливих речовин, в тому числі канцерогенні (сприяють виникненню ракових пухлин).

Отруйною речовиною є нікотин тютюнового диму. В момент затягування на кінці сигарети температура сягає 600-700°C, там проходить суха перегонка тютюнового дьогтю, де знаходяться речовини, що можуть призвести до раку губи, слизової оболонки рота, стравоходу шлунка, підшлункової залози, кишечника, нирок, легень. Нікотин дуже швидко всмоктується в кров, циркулює по судинах і спричиняє спазм артерій, це створює умови для інфаркту міокарда.

Кров із ніотином підходить до всіх органів, збуджує нервові центри головного мозку, а потім пригнічує їх. Серцеві скорочення прискорюються, серцевий м'яз виснажується. Виникає постійний внутрішній стрес і людина стає знервованою. У неї може розвинутих гіпертонічна хвороба. Постійне куріння призводить до тютюнової залежності: звички палити після сну, після їжі для покращення настрою.

Куріння в компанії по колу, піднімання «бичків» сприяють розповсюдженню інфекційних захворювань, у тому числі туберкульозу. Сьогодні туберкульоз став епідемією.

Дуже шкідливе так зване пасивне паління, коли сама людина не курить, але знаходиться в задимленому середовищі. Є дані про те, що перебування 8 годин поруч з курцем рівнозначне викурюванню 6 сигарет. Таке становище майбутньої дитини у курящої матері: курить мати – пасивно курить її дитина. Така дитина, як правило, народжується з хронічними хворобами різних систем органів.

Діти часто починають паління через пустощі, наслідування, не думаючи про тяжкі наслідки. Крім того, таким дітям важко навчатися в школі, адже діти, котрі палять, не можуть зосередитися на навчальному матеріалі, мають погану пам'ять.

Паління надзвичайно шкідливе для дівчаток. Порушуючи живлення органів і тканин, воно призводить до розвитку істотних змін в організмі дівчини. Голос стає грубим, неприємним, шкіра втрачає свіжість та еластичність. З'являються ранні зморшки.

Учитель: Вірно, це й підтверджують вислови відомих людей про паління.

«Тютюн завдає шкоди, руйнує розум, отупляє цілі нації» (О. де Бальзак).

Лікар-нарколог: Алкоголь – отрута. Якби його не ховали за яскраві етикетки на пляшках, якби він не вигравав у келихах – він шкодить організмові. Корисним спирт є лише для зовнішнього застосування, коли знешкоджуються мікроорганізми спиртовими настоянками зеленки чи йоду. Вживання 500 мл 40% алкоголю призводить до загибелі 1 млн нервових клітин, які вже не відновлюються. У людини, яка постійно вживає алкоголь, поступово настає розумова неповноцінність (деградація), знижуються або зникають різні види чутливості, уповільнюються рефлексії. Через ураження мозочка виникає хитка хода.

Алкоголь грубо руйнує клітини серцевого м'яза, відбираючи кисень. М'яз швидше слабне, погано скорочується, розвивається серцева недостатність, коли серце вже не може викидати потрібну організмові кількість крові.

Спиртні напої піднімають настрій при вживанні, але це підступний настрій. Механізм дії спирту полягає в тому, що він знімає гальмування кори головного мозку. Тому при сп'янінні людина може вчинити будь-який злочин і навіть самогубство.

Систематичне вживання міцних алкогольних напоїв спричинює небезпечне захворювання – алкоголізм, для якого характерні паталогічний потяг до спиртного, поступовий розлад фізичного і психічного здоров'я. Хворі на алкоголізм стають кволими, малоініціативними, порушуються сон, у них зникає інтерес до життя. Арабський письменник XII ст. Абу-ль-Фарадж писав: «Вино сообщает каждому, кто его пьёт, четыре качества. Вначале человек становится похож на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключении он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.»

Учитель: Ви прослухали виступи спеціалістів і зараз я хочу звернутися до сумних даних статистики. Слово надається спеціалістам статистики.

Статист: Тютюнопаління мовою цифр:

- Смертельна доза нікотину для людини 50-75 мл. Випалюючи 20-25 сигарет на день людина дістає смертельну дозу. Палій живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не пале. Причина одна – надзвичайно велика небезпека для здоров'я.

- Масове паління спричиняє виникнення, розвиток та ускладнення перебігу ряду захворювань майже в третини населення Землі.

- Палії щороку викидають в атмосферу 720 т синильної кислоти, 384 тис.тонн амоніаку, 108 тис.тонн нікотину, 600 тис. т дьогтю, понад 550 тис.тонн чадного газу та інших складових тютюнового диму.

- Загальна маса недопалків, кинутих де завгодно, досягає 2,52 млн. т.

- Щорічно в світі от паління гине 54 млн. чоловік.

- Учень, який палить, робить в 1,5 рази помилок більше, ніж до того, як почав палити.

- Число серцевих скорочень під впливом паління збільшується на 30-40 ударів за хвилину.

- Кожна цигарка містить 15 різних канцерогенних речовин, що викликають рак.

- Легені людини, яка випалює пачку сигарет кожен день протягом року, містять 1 л смоли.

- Кожна випалена цигарка вкорочує життя палія на 8 хв.

- Причиною 19% всіх пожеж з людськими жертвами є сигарета.

- 90% паліїв визнають, що хотіли б кинути палити.

Учитель: Алкоголь мовою цифр.

Статист:

- У жінок алкоголізм розвивається в 3-4 разів швидше, ніж у чоловіків. Як правило, у 87 % дітей алкоголіків також розвивається залежність від спиртного. Кожна третя смерть на Землі – від алкоголю.

- 5% усіх смертей у світі серед молоді віком від 15 до 29 років спричинені вживанням алкоголю.

- Кожна 4 смерть європейського чоловіка від 15 до 20 років пов'язана з алкоголем.

- Щороку в Європі помирає від причин, обумовлених алкоголем, близько 55 тис. молодих людей.

- Від алкогольної залежності в світі страждають 140 млн. осіб, в Україні 1 млн.

- У стані алкогольного сп'яніння відбувається: 20% побутових травм, 40-60% дорожніх травм і пригод, 50% всіх тілесних ушкоджень, 20% виробничих травм.

- Паління – велике лихо. Птахи гинуть, якщо до їх дзьоба піднести паличку, змочену в нікотині. Для людини смертельна доза становить 2-3 каплі нікотину.

Руханка «Світлофор» Учасники стають у коло один за одним. Завдання учасників полягає у тому, щоб

- *присісти, коли вони почують слово «червоний»*
- *іти по колу і плескати в долоні, коли тренер промовляє слово «зелений»*
- *стати прямо і підвести руку вгору, коли тренер скаже «жовтий»*

Учитель: Ми обговорили важливу інформацію про наслідки шкідливих звичок. Кожна людина робить свій вибір залежно від свого досвіду, умінь і навичок. Але важко утриматися від куріння, вживання алкоголю, якщо бачиш яскраву рекламу, яка закликає: «Хочеш провести гарно час, розслабитися, то випий, або закури». Чому реклама впливає так на людей? Давайте порівняємо, що показують у рекламі сигарет і алкоголю, і що приховують? Зробіть висновок.

Практична робота. Проект «Антиреклама тютюну і алкоголю».

1. Об'єднати учнів у 4 групи (психологи, журналісти, художники, рекламисти).

2. Завдання групам:

Психологи – проаналізувати рекламу сигарет або пива чи слабоалкогольного напою. Коротко описати її зміст. Знайти в ній «пастки» для молоді.

Журналісти – написати статтю на тему «Скільки коштує шкідлива звичка». Вони підраховують, скільки коштів витрачає той, хто викурює пачку сигарет на день, за тиждень, місяць, рік, 10 років. Від так розмірковують, що можна придбати на ці гроші для розвитку здоров'я.

Художники – створюють антирекламу тютюнового чи алкогольного виробу.

Рекламісти – придумують слогони (короткі повідомлення) про шкodu куріння та вживання алкоголю. Їх можна розмістити на упаковках сигарет і слабоалкогольних напоїв, щоб вони надихали підлітків відмовитися від куріння та вживання алкоголю.

Презентація груп. Обговорення.

Учитель. Боротьба з курінням передбачає збереження здоров'я людини й забезпечення її довголіття. За останній час понад 30 млн. курців світу позбулися цієї звички. Будемо сподіватися, що в майбутньому всі люди усвідомлять шкідливість тютюну і алкоголю і відмовляться від його вживання. За результатами останніх досліджень соціологів, куріння втрачає своє значення для підлітків, як засіб мати «шикарний вигляд» та «поводитися як дорослі».

Насамперед, поважають того, хто має власну думку, силу волі, а не того, хто неусвідомлено приєднується до натовпу. Той, хто зуміє сказати «ні», тобто протистояти тисковій групі, викличе повагу друзів, адже він справді виявить себе, як незалежна особистість.

Учень. Використовуючи знання й вміння, отримання на заняттях спецкурсу «Школа проти СНІДу» ми робимо усвідомлений вибір між здоров'ям і шкідливими звичками. Ми вибираємо здоров'я, а тому даємо відсіч тютюну, алкоголю та виробам з них.

Зворотній зв'язок.

Повернімось до наших очікувань. Чи справдилися вони? Чи згодні ви з своїм товаришем, тоді нехай ваші кораблики пристануть до берега. А якщо «ні», вони ще довго будуть пливати по бурхливій річці життя, доки ви не усвідомити важливість формування здорового способу життя.

Домашнє завдання.

Скласти сенкан зі словами: тютюн, алкоголь, реклама, антиреклама. Підготувати повідомлення «Причини і наслідки вживання наркотиків».

Прощання.

Узятися за руки і разом сказати: «Шануймося, бо ми того варті!»

Урок-тренінг з основ здоров'я в 7-у класі

Тема: Культура почуттів

Мета: показати важливість емоційної сфери в житті людини. Ознайомити учнів з інформацією про шкідливий вплив на здоров'я негативних емоцій та почуттів. Розвивати вміння правильно висловлювати почуття, навички позитивного мислення, навички керування емоціями та почуттями. Виховувати культуру почуттів.

Результати навчання.

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають відчуття, емоції і почуття;
- пояснюють вплив емоцій на здоров'я;
- демонструють уміння приймати рішення, зважаючи на почуття

інших, використовувати «Я - повідомлення», застосування техніки самоконтролю.

Обладнання й матеріали:

- папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей;
- дві червоні кульки, візитки жовтого та синього кольору, епіграф.

Що підготувати заздалегідь: сценки з волонтерами, з використанням «Я – повідомлення, ти - повідомлення», демонстрації порад для самоконтролю.

Стартові завдання

Учитель. Добрий день. Вітаю вас. Здрастуйте. Здорові будьте. Я навмисне привітала вас кілька разів. Так, тому що насправді хотіла вам побажати – здрастувати. Тобто здоровшати, бути здоровими. Отже, про здоров'я. А точніше про чинники, які негативно впливають на його стан, навички самоконтролю ми й будемо сьогодні говорити. Тема сьогоднішнього заняття – «Культура почуттів».

Ми будемо вчитися розрізняти й розпізнавати такі явища емоційної сфери, як відчуття, емоції, почуття. І епіграфом сьогоднішнього уроку давайте візьмемо

слова Елли Вілкокс «Посміхайтесь – і весь світ буде посміхатися разом з вами, плачте – і ви будете плакати один». А народна мудрість стверджує: «Посмішка народжує посмішку». Посмішка – це подарунок, який ми зможемо зробити всім, кого зустрінемо. Ми любимо оптимістів, адже їхня посмішка дає нам віру в життя. Хоча не всі ми посміхаємося в однакових ситуаціях і посмішки у нас різні. За допомогою посмішки, у якій є часточки тепла нашого серця, ми можемо зігріти наш іноді непривітний світ. А ще посмішка може надихнути всіх, хто знаходиться поруч із вами на подолання труднощів, підтримати в скрутну хвилину.

Я бажаю нам творчо і продуктивно попрацювати.

Робота в парах.

- Прислухайтесь до своїх органів чуття і продовжіть фразу «В цю хвилину я відчуваю ...» Подивіться на малюнок. Скажіть, що відчуває в цю хвилину людина, зображена на ньому.

Підсумок. Це і є ваші відчуття.

- Прислухайтесь до свого настрою і продовжіть фразу «В цю хвилину мені ...» Подивіться на екран.

Підсумок. Це і є ваші емоції

- Висловіть свої почуття один до одного. Наприклад, «Ти подобаєшся мені ...» Подивіться на малюнки. Які почуття пов'язують людей, зображених на малюнку?

Підсумок. Це ваші почуття.

Робота по групах.

- Об'єднати учасників у 3 групи (можна за допомогою кольорів світлофору – червоний, жовтий, зелений).
- Виконати стартові завдання на с. 162 підручника.
- Програти крос-тест (зошит, с. 61-62)

Учитель. Давайте за допомогою крос-тесту в зошиті перевіримо, чи все ви правильно зрозуміли. Запитання для обговорення:

- У чому відмінність між емоціями і почуттями?
- Чи є почуття корисні і почуття шкідливі?

Інформаційний підсумок «Почуття й здоров'я» (підручник, с. 163)

Руханка «Потяг».

Діти сидять у колі.

Тренер: Спочатку зверніть увагу на свої візитки, у когось вони жовтого кольору, а в когось – синього. Ті, у кого вони жовтого кольору, зробіть один хлопок у долоні і два рази топніть ногами, а в кого сині – два хлопки й один раз топніть. Рухи повторюються по черзі: жовті, сині, жовті, сині ... По колу: імітуючи стук коліс потяга. Почали.

Міні лекція, обговорення ситуації.

1. Повідомлення «Емоції та інтелект. Емоції та прийняття рішення».
2. Прочитати й обговорити ситуацію на с. 164 підручника.

Вправа «Дзеркало емоцій». Усі учасники тренінгу стають у коло. Від так по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують: «Я радію ось так..., я сумую ось так ...»). Інші повторюють за ними.

Тренінг-використання «Я - повідомлення»

1. Міні-лекція: «Культура вияву почуттів» (підручник, с. 165)
2. Демонстрація ситуації з використанням «Я - повідомлення» і «Ти - повідомлення», підготовлених волонтерами.
3. Робота в трійках. Розігрування ситуацій з використанням «Я - повідомлення».

Тренінг самоконтролю.

1. Надути одну кульку нормального розміру, а другу занадто сильно. Запитайте в учнів, яка кулька «проживе» довше. Що може статися з тією, що надута занадто сильно.

Тренер. Занадто сильні емоції так само можуть зашкодити людині: спровокувати конфлікт, завадити прийняти правильне рішення. Тому важливо розвивати навички самоконтролю.

2. Демонстрація порад для самоконтролю (демонструють 4 волонтерів).

Підсумкове завдання. Прощання.

Учитель пропонує скласти сенкани з основними термінами сьогоднішнього уроку (емоції, почуття).

Домашнє завдання. Опрацювати § 25. Виконати завдання с. 58 (зошит)

Вправа «Долоньки». Закрийте очі й зробіть глибокий вдих, видих, вдих – видих... Плесніть у долоні. Відкрийте очі й ще раз плесніть у долоні. Посміхніться, посміхніться своїм сусідам, гостям, продовжуйте плескати в долоні, аплодуйте собі.

Дякую, наш урок-тренінг закінчено.

День здоров'я в школі

План проведення Дня здоров'я в школі в 2008-2009 навчальному році

1. Випуск чергового номеру стінгазети «За здоровий спосіб життя».
2. Конкурс малюнків «Здоровим бути модно» для учнів 5-9 класів.
3. Вікторина «Ми про все знаємо» для учнів 5-9 класів.
4. Гра-вікторина «Зроби свій вибір на користь здоров'я» для учнів 6-7 класів.

Вікторина

«Ми про все знаємо...»

1. У кого з вчителів день народження у квітні?
2. Яка найулюбленіша іграшка в дитинстві була у завуча школи?
3. Який склад нікотинного диму?
4. У кого з вчителів є вдома комп'ютер?
5. Найулюбленіший мультфільм Наталії Олександрівни?
6. Хто з вчителів має двох дітей?
7. У якому році побудований червоний корпус школи?
8. Найулюбленіша квітка Віри Володимирівни?
9. Хто з вчителів у свій час (коли сам навчався у школі) прогулював уроки?
10. Чи потрібна шкільна форма на думку секретаря школи?
11. Найулюбленіший вид спорту Віталії Миколаївни?
12. Що відчуває медсестра, коли заходить в кабінет стоматолога?
13. Які акції по охороні природи пройшли в школі?
14. В якому році закінчила інститут Валентина Василівна?
15. Найулюбленіший вид мистецтва Лариси Олександрівни.
16. Які подарунки любила отримувати у дитинстві Тамара Михайлівна?
17. Хто з відомих українських письменників працював у нашій школі?
18. Коли і чому відзначають День Землі?
19. У кого з вчителів день народження у День Здоров'я?
20. Скільки фруктових дерев висадили в шкільному саду?
21. Скільки берізок висадили випускники школи?
22. Чим небезпечне куріння?
23. Улюблена поетеса Валентини Володимирівни?
24. Скільки пластикових вікон поставлено в нашій школі?
25. Улюблений кондитерський виріб Людмили Петрівни?
26. Хобі Наталії Олексіївни?
27. Де народилася Світлана Володимирівна?
28. Коли день народження Тамари Миколаївни?
29. Світ захоплень Валентини Михайлівни?
30. В якому році засноване село Нижня Сироватка?

Гра-вікторина

Зроби свій вибір на користь здоров'я

На ранковій лінійці робиться оголошення для учнів 5-7 класів.

Увага! Увага!

Учні 5-7 класів!

Всі, хто любить пошук, цікаві пригоди, уважно слухайте.

Вчора в школу надійшов загадковий лист. Від кого? Поки що таємниця!

Просимо представника від кожного класу отримати загадковий конверт в кабінеті основ здоров'я.

У кабінеті основ здоров'я представники кожного класу отримують перший конверт.

Перший конверт. О, вельмишановні та наймудріші юні захисники здоров'я! Дуже давно у вашій школі я заховав найцінніший напій – напій бадьорості. Людина, яка його знайде і посмакує, хоч би один ковток, стане бадьорою та енергійною. Я дарую вам цей напій, але його ще потрібно знайти! Шлях пошуку вам підкаже чарівний листок, який я кладу у цей конверт. Не бійтеся труднощів, мої юні друзі! Вперед! Нехай допоможуть вам ваші знання з основ здоров'я, ваша ерудиція та кмітливість!

Чарівний листок

Дайте відповідь на десять запитань, запропонованих нижче, і, взявши з кожного слова вказану літеру, складіть слово-пароль. З цим словом-паролем зверніться до психолога школи, яка відповість вам на пароль словами “в твоїх руках ” і передасть вам другий конверт.

1. Одна з ознак горіння (Третя літера відповіді), (дим).
2. Підморгне зеленим оком – ми йдемо, підморгне нам червоним оком – ми стоїмо (Шоста літера відповіді), (світлофор).
3. Як називаються навички, що сприяють здоров'ю (п'ята літера відповіді), (життєві).
4. Повен хлівець білих овець (Перша літера відповіді), (зуби).
5. Один з факторів, що впливає на здоров'я (Четверта літера відповіді), (спадковість).

6. Інфекційне захворювання людини, що передається повітряно-крапельним шляхом (Десята літера відповіді), (туберкульоз).
7. Що дістає зубами потилицю (Друга літера відповіді), (гребінець).
8. В якому овочі найбільше вітаміну А (Друга літера відповіді), (морква).
9. Пристрій для гасіння пожежі (Перша літера відповіді), (вогнегасник).
10. Недостатнє фізичне (силове) навантаження (Остання літера відповіді), (гіподинамія).

Слово-пароль – «**Моє здоров'я**»

Другий конверт. Дорогі друзі! Перед вами головоломка «Прочитай та поясни вислів». Рухаючись за годинниковою стрілкою та пропускаючи однакову кількість складів, прочитай вислів.

най	у	до	лю	ро
в'я	9 12 3			ди
ше				го
ро	ні	здо	цін	ни -

Ви отримали слово-пароль, з яким зверніться до медичної сестри. Вона відповість вам «здоров'я» і передасть третій конверт (слово-пароль - «**Найдорогоцінніше у людини - ...**»)

Третій конверт. Вельмишановні! Вам необхідно зайти до спортивної зали і під керівництвом учителя фізкультури зробити декілька запропонованих вправ. Закінчивши роботу, звернутися до вчителя фізкультури і отримати четвертий конверт, який він передасть вам зі словами «**Рух – це здоров'я**».

Четвертий конверт. Ви подолали вже дуже довгий шлях! До перемоги – недалеко! Розв'язавши ребус, ви дізнаєтесь слово-пароль, з яким звернетесь до працівника шкільної їдальні. У відповідь ви почуєте другу частину паролю: “в житті є необхідним”, і отримаєте п'ятий конверт (**слово-пароль – «Здоров'я»**)

П'ятий конверт. О вельмишановні! Вітаю вас з перемогою! Напій бадьорості – мультивітамінний сік “Садочок”

Вітамінчик-аскорбінчик

Ток-шоу. Зупинимо СНІД разом
(позакласний захід для учнів 8-11 класів)

Мета: на підставі забезпечення учнів інформацією про ВІЛ/СНІД, сформуванню у них розуміння того, що тільки власний здоровий спосіб життя, їх поведінка та вчинки є гарантом запобігання ризику.

Обладнання: плакати “Знешкодьте причину, тоді зникне й хвороба” (Гіппократ, 460-377 р.до н.е.); “Хто попереджений, той захищений” (Французьке прислів'я)

Форма позакласного заходу: ток-шоу

Оформлення зали: диван для гостей, виставка плакатів, кульки і стрічки червоного кольору. Запис пісні Фреді Меркюрі, портрет Ф. Меркюрі, телевізор, відеомагнітофон, DVD-плеєр

Хід заходу

Звучить запис пісні "Queen" у виконанні Ф.Меркюрі

1-а ведуча: З того часу, як було відкрито новий вірус, епідемія ВІЛ/СНІДу охопила весь світ і забрала понад 20 млн. життів. Найбільше постраждали регіони, які виявились неспроможними реалізувати ресурси і політичну волю для подолання епідемії. Серед них – країни Центральної та Південної Африки. Нині вони платять надто високу ціну за бездіяльність своїх урядів: мільйони жертв і понівечених людських доль, економічний занепад, адже епідемія ВІЛ/СНІДу загрожує економікам цих країн не менше, ніж здоров'ю їх громадян. Епідемічний поріг переступила й Східна Європа, у тому числі й Україна. За темпами поширення ВІЛ-інфекції наша країна посідає одне з перших місць. Занепокоєння викликає те, що в епіцентрі епідемії опинилася молодь. Більш як половина нових випадків зараження ВІЛ реєструється серед людей віком від 15 до 24 років. Щодня у світі інфікуються понад 6 тисяч юнаків і дівчат.

Нерідко це відбувається через брак знань про шляхи передавання ВІЛ-інфекції і методи захисту від неї. Недостатня обізнаність сприяє поширенню

міфів. Так 79 % українських дівчат (віком від 15 до 19 років) вірять, що на СНІД можна захворіти внаслідок наврочення, що ВІЛ передається комарами, що здорова на вигляд людина не може бути інфікована. Лише 10 % опитаних знають, як захиститися від ВІЛ, і лише 28 % використовували презерватив при першому сексуальному контакті (дослідження ЮНІСЕФ, 2001 р.)

Уразливість молоді зростає й через експериментування з алкоголем і наркотиками. Молоді люди, які вживають алкоголь і наркотики, в 4 рази частіше за своїх однолітків мають випадкові сексуальні стосунки і в 2,5 рази частіше – незахищені сексуальні контакти. Вживання ін'єкційних наркотиків є основним шляхом зараження ВІЛ в Україні. За даними Європейського опитування української молоді щодо вживання алкоголю і наркотичних речовин, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень, лише 10% випускників українських шкіл не вживали алкоголь протягом року, а понад 25% опитуваних уже пробували наркотики.

І сьогодні я хочу звернутися до сумних даних статистики. Слово надається спеціалісту статистики.

Статист.

За даними Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІД:

- понад 42 млн. людей на Землі живуть з ВІЛ або хворі на СНІД;
- за роки епідемії понад 60 млн. осіб було інфіковано ВІЛ;
- понад 20 млн. з них померли;
- вони залишили сиротами більше 14 млн. дітей, яких тепер називають сиротами ВІЛ/СНІДу;
- у 2005 р. від СНІДу померло 3 млн. осіб, з них 500 тис. дітей;
- у 2005 році інфікувалися 5 млн. осіб, з них 700 тис. дітей;
- щодня близько 14 тис. людей інфікуються ВІЛ;
- приблизно 80 % усіх випадків зараження відбувається при незахищених сексуальних контактах між чоловіком і жінкою;
- кожного дня інфікується понад 6 тис. молодих людей віком від 15 до 24 років;
- за прогнозами, у 45 найбільш уражених епідемією країнах за період з 2000-2020 рік від СНІДу передчасно помруть 68 млн. людей.

За даними Українського Центру профілактики і боротьби зі СНІДом, ситуація з ВІЛ/СНІДом в Україні мала такий розвиток:

- З 1987 до вересня 2004 року офіційно зареєстровано понад 71 тис. випадків ВІЛ-інфікування. З них:

до 1994 р. – 183 особи

1995 – 1490 осіб

1996 – 5400 осіб

1997 – 8913 осіб

1998 – 8575 осіб

1999 – 5827 осіб

2001 – 7009 осіб

2002 – 8758 осіб

2003 – 10009 осіб

вересень 2004 р. – 7347 осіб

- За оцінками національних і міжнародних експертів, кількість людей, які живуть з ВІЛ, становить 1,6 % від дорослого населення України.

- За найоптимістичніми прогнозами, кількість інфікованих до 2010 року перевищить 500 тис. осіб, за найменш оптимістичними – 1,4 млн. До найгірших прогнозів треба ставитися серйозно, щоб запобігти такому розвитку подій. Адже наслідки епідемії у світі перевищили найпесимістичніші пргнози саме тому, що людство не відповідало адекватно на епідемію.

За даними Сумського центру профілактики і боротьби зі СНІДом, ситуація в Сумській області має такий стан:

- Близько 695 чол. інфіковані ВІЛ;
- 143 чол. хворі на СНІД;
- 5367 померло від СНІДу на Сумщині;
- за минулий рік 92 чол. інфікувалося ВІЛ, а 44 людини померло.

Ведуча. Від СНІДу померли знамениті на весь світ люди: Ф.Меркюрі; Рудольф Нурієв – танцівник балету, Мейдтик Джонсон – баскетболіст.

Вперше про СНІД заговорили в 1981 р., і ось уже 20 років ця аббревіатура не сходить зі сторінок газет і журналів усього світу. СНІД – одна з найважливіших і трагічніших проблем людства. І справа навіть не в тому, що день 1 грудня став Міжнародним днем боротьби зі СНІДом, а в тому, що ми і далі не хочемо думати, що все це безпосередньо стосується кожного з нас.

2002 рік в Україні був оголошений роком боротьби зі СНІДом, а в 2003 р. Україна отримала гроші глобального фонду на реалізацію програми з

подоланням епідемії та її наслідків у розмірі 92 млн. доларів США (на період 2003-2007 рр.)

Чому проблема поширення епідемії залишається? Може ми думаємо, що нас це не стосується і самі ми не захворіємо, адже ведемо здоровий спосіб життя? Але береженого Бог береже!

Щоб попередити захворювання або боротися з будь-якою хворобою бажано знати про неї все. Отже, з'ясуємо, звідки взявся ВІЛ? Запитаємо про це у біолога?

Учений-біолог. На думку деяких учених, вірус імунодефіциту людини походить від вірусу імунодефіциту зелених мавп. Такий вірус, дуже близький за своєю генною будовою до вірусу імунодефіциту людини, виділено від одного з видів африканських мавп. Як могла відбутися передача родинного вірусу мавп людині? Багато племен Центральної Африки полюють на мавп і вживають їхні внутрішні органи і кров у їжу. Зараження мавпячим вірусом могло відбутися через ушкодження на шкірі мисливця чи при вживанні сирого м'яса, мозку мавп.

Учені висловлюють припущення, що подолання видового бар'єру могло відбутися внаслідок мутації мавпячого вірусу через радіаційний вплив. У 1950-1960 рр. проводилися дослідження ядерної зброї, і в екваторіальній зоні земної кулі відбулося різке підвищення радіаційного фону. Припускається і вплив природного радіаційного фону, що в місцях залягання уранових руд у деяких районах Африки дуже високий.

За версією інших учених, ВІЛ є штучно створеним. Ще 1969 р. Пентагоном була розроблена програма щодо створення бактеріологічної зброї, здатний придушувати імунну систему людини. В одному з науково-дослідних центрів США методом генної інженерії отримали нові види вірусів. Дослідження проводили на засуджених, що відбували довічний термін ув'язнення, в обмін на звільнення по завершенні експерименту. Можливо, їхній вихід на волю сприяв поширенню ВІЛ – інфекції серед населення.

Версія побудована на збіговині часу завершення експерименту з розробки такого виду бактеріологічної зброї і появи перших випадків СНІДу серед

гомосексуалістів у США і країнах Центральної Африки. Існує 2 види ВІЛ: ВІЛ-1 і ВІЛ-2. ВІЛ-1 поширений у Європі (зокрема, і в Україні). Його вважають нащадком ВІМ, знайдений у шимпанзе. ВІЛ-2 поширений у Західній Африці. Його пов'язують з ВІМ, наявним у популяції чорних мангабеїв.

Вважають, що ВІЛ-1 міг потрапити до людей через поліомієлітну вакцину, що її виготовляли з нирок шимпанзе, яких утримували поряд з мангабеями. Вони могли бути носіями ВІМ, що міг мутувати спочатку в організмі шимпанзе, а відтак і в організмі людини, яку вакцинували. Втім, переконливих доказів її підтвердження поки що немає.

Ведуча. Як відомо в організмі людини живуть мільярди мікроорганізмів: на шкірі, слизових оболонках. Вони беруть участь у життєво важливих процесах організму і навіть захищають його від проникнення патогенних бактерій, вірусів. Але багато з них готові перетворитися на паразитів, використовуючи клітини людини як середовище живлення. Обов'язкова умова для цього - ослаблення, беззахисність організму, тобто розвиток імунної недостатності. ВІЛ – це ретровірус. Особливість ретровірусів полягає в тому, що вони відтворюють свій генний матеріал у людських клітинах. Це означає, що інфіковані клітини залишаються до кінця свого життя. Як же відбувається розмноження ВІЛ у клітині людини. Увага на екран!

(Демонстрація відеозапису або виступ лікаря-інфекціоніста)

Уперше збудник СНІДу був ізольований у 1983 р. в інституті Луї Пастера у Франції із Т-лімфоцитів хворого. У 1984 році Робертом Галло він був названий вірусом Т-лейкозу. Згодом було виділено 4 види ВІЛ. Усі вони належать до групи ретровірусів.

Який же вірус СНІДу? Під електронним мікроскопом вірус має вигляд екзотичної квітки. Це обумовлено тим, що його зовнішня оболонка має своєрідні пелюстки – шипоподібні виступи, кінці яких потовщені у вигляді булави. У незрілих, молодих вірусів – віріонів – пелюстки довші, ніж у дорослих.

Біохіміки провели вивчення складу ліпідів зовнішньої оболонки ВІЛ. Виявилося, що її склад подібний до складу мембрани еритроцитів людини. Чим

обумовлена така схожість, незрозуміло, але вченими доведено, що коли такий вірус розмножується у клітині і виходить зі своєї оболонки, то в його “одяг” вбудовуються видозмінені білки клітинного походження. Під оболонкою знаходиться генетична інформація віруса та фермент, який допомагає вбудуватися з геном інфікованої клітини.

Ретровіруси, в тому числі і ВІЛ, є унікальною групою генетичних паразитів, які вбудовуються в клітинну хромосому і набувають статусу (положення) частини клітинного геному. Таку форму генетичного паразитизму називають молекулярним симбіозом. Але щоб вбудуватися в геном клітини, вірус спочатку повинен проникнути в неї. Нормальна, здорова клітина є “фортецею”, ворота якої закриті на суперсекретний замок. Як же в неї проникає ВІЛ? Раніше вчені вважали, що ВІЛ може проникнути лише в Т- лімфоцити хелпери (помічники). Але як показали дослідження, ВІЛ може розмножуватися і в інших клітинах – макрофагах, моноцитах, клітинах нейроглії і дендритах. У цих клітинах на поверхні є рецептор, що відіграє роль замка у воротах клітини “фортеці”. Ключем до цього замка буде ВІЛ (пелюстки на поверхні оболонки віруса).

Клітина, в яку проник вірус, нічого не “відчуває” і поводить себе, як доброзичлива господиня. У клітині вірус починає диктувати свої умови, проникнувши в ядро.

Після того, як ВІЛ проник у клітину і “зняв” оболонку, він випускає в цитоплазму клітини РНК та спеціальний фермент – ревертазу. Фермент використовує РНК вірусу як матрицу і синтезує за її подобою вірусну ДНК. Потім, як дзеркальне відображення, синтезується друга нитка ДНК. З’єднавшись разом, вони утворюють ДНК-транскрипт, або ДНК копію вірусного генома. ДНК копія проникає у ядро клітини і приєднується до її ДНК.

Ведуча. ВІЛ виявлений у крові, спермі, вагінальних виділеннях, грудному молоці інфікованих людей. Які шляхи передачі ВІЛ? Попросимо відповісти на це запитання лікаря-інфекціоніста.

Лікар-інфекціоніст.

Джерелом збудників інфекції є людина – хворий чи вірусоносії. Так, ВІЛ можна виділити з усіх рідин організму: плазми крові, спинномозкової рідини, сліз, слини, сперми, сечі та материнського молока. Але не усі ці рідини можуть переносити інфекцію, бо концентрація ВІЛ у них різна.

Основні шляхи зараження – статевий, трансфузійний (при пересадженні органів і тканин), трансплацентарний (від вагітної матері до дитини через материнське молоко).

Найбільшою ймовірністю заразитися ВІЛ/СНІД мають наркомани, що вводять наркотики внутрішньовенно, чоловіки-гомосексуалісти; особи, яким перелили інфіковану кров; повії та їхні діти. Проникненню вірусів у кров'яне русло сприяють мікротравми слизової оболонки статевих органів чи органів прямої кишки, переливання крові та її фракції, неперевічених на наявність вірусу; використання інфікованих голок і шприців; штучне запліднення, нерегламентоване вимогами перевірки на СНІД.

Від інфікованих матерів у 50% випадків народжуються діти, інфіковані ВІЛ. Більшість з них помирає протягом перших місяців життя. В наш час існує вірогідність зникнення ризику передачі ВІЛ-інфекції від матері до плода. При вчасному лікуванні вірогідність передачі знижується до 1%, без лікування вона становить 30%. Передача вірусу імунодефіциту дітям від матері може фіксуватися тільки протягом 18 місяців, і якщо дитина не захворіє імунологічними методами виявити захворювання не можливо. Так в Сумській області за минулий рік народилося 50 віл інфікованих дітей, 20 дітей зняті з обліку, 5 – залишилось з ВІЛ, 3 дитини уже хворі на СНІД.

Ведуча. Чи можуть комахи передавати ВІЛ, якщо до цього укусили ВІЛ-інфіковану людину? Звернемося до лікаря.

Лікар.

ВІЛ не передається:

1. Побутовим шляхом через:

- рукостискання та обійми
- постільну та натільну білизну, спільне користування верхнім одягом;
- посуд, страви, мило, монети та паперові гроші;

- рушники, плавнення в басейні, туалети (унітази);
- дверні ручки, спортивне знаряддя, поручні у транспорті;
- іграшки, предмети шкільного вжитку;
- чхання, кашель;

2. Через укуси:

- домашніх тварин, комарів, кліщів, клопів, вошей, мух, бджіл.

Чому комар не може переносити ВІЛ-інфекцію? По-перше, збудник не розмножується в організмі комах, а гине у їхніх шлунках, оскільки може існувати тільки у клітинах людини. По-друге, комар ссе кров, а вприскує слину. Якщо навіть інфікована кров залишається у хоботку комара, то для передачі людині вірусу в кількості, необхідній для зараження, він мав би зробити, згідно з підрахунками вчених, 2800 укусів. По-третє, після того, як комар нап'ється крові, він не кусає протягом 4-х днів. А за цей час, як показали дослідження, вірус гине.

3. Також ВІЛ не передається повітряно-краплинним шляхом.

Вірус СНІДу нестійкий у зовнішньому середовищі, він гине при температурі 56 °C протягом 30 хвилин, при 78°C і через 10 хвилин він інактивується етиловим ефіром, ацетоном, 1 % розчином глютаральдегіду, 0,2% розчином гіпохлориду натрію. Вірус зберігає свою життєдіяльність у висушеному стані протягом 4-6 днів при температурі 22°C, а при нижчій температурі значно довше.

Ведуча: Анкетування показало, що не всі ми добре знаємо симптоми СНІДу. Я пропоную послухати лікаря, який розповість про клінічні вияви хвороби.

Лікар-інфекціоніст. Інкубаційний період захворювання можна поділити на кілька стадій.

Перша стадія триває від 3-8 тижнів.

Симптоми інфікування відсутні, вірус проникає в білі клітини крові Т-лімфоцити, а також нервові клітини. У них він розмножується, а іноді проникає в інші клітини і вражає їх.

На другій стадії (стадія гострого захворювання) виникають первинні прояви інфекції: підвищується (до 38,5-39,5°C) температура тіла, може виникнути біль у суглобах і м'язах, висипання на тілі, ангіна, збільшення декількох груп лімфатичних вузлів, печінки і селезінки. На цій стадії, тривалість якої 1-3 тижні, вірус інтенсивно розмножується і до нього починають виробляти антитіла. З часом названі симптоми зникають, а в крові вже можна виявити антитіла до ВІЛ, захворювання переходить у **третю стадію** безсимптомної серопозитивності, що триває від кількох місяців до кількох років.

Четверта стадія – людина, інфікована ВІЛ, має деякі загальні симптоми вірусної інфекції, але не має критеріїв для постановки діагнозу СНІД. Характерними є періодична безпричинна гарячка або нічне потіння, втрата до 10 % маси тіла, постійна слабкість, втомлюваність, неврологічні симптоми (короткочасна втрата пам'яті, зміна ходи, порушення сну, депресія).

П'ята стадія – власне СНІД. До основних симптомів захворювання належать втрата маси тіла, тривала гарячка, а також постійний кашель протягом одного місяця, генералізований сверблячий дерматит, хронічна прогресуюча і розсіяна герпетична інфекція.

СНІД-індикаторними захворюваннями є генералізована саркома Капоші, стрептококовий менінгіт, виявлення яких є достатнім для постановки діагнозу СНІД. Діагноз має бути підтверджено лабораторно.

Ведуча. Ми запросили до нас в студію завідувача тест-лабораторії. Просимо Вас розповісти про тестування на ВІЛ-захворювання. Що необхідно здати для аналізу на ВІЛ?

Завідувач лабораторії. Віруси, зокрема й ВІЛ, виявляються за допомогою спеціальних методів дослідження крові. Коли вірус з'являється в організмі, імунна система починає виробляти в імунних клітинах специфічні білки-антитіла, які організм продукує у відповідь на появу антигену, щоб знищити або нейтралізувати бактерії, віруси, отрути та інші шкідливі для організму речовини.

Наявність антитіл у крові людини свідчить про те, що в її організм потрапила інфекція. Основні методи діагностики ВІЛ-інфекції включають

виявлення антитіл до вірусу, вірусних антигенів (речовина зазвичай органічного походження, яку розпізнає імунна система і продукує антитіла для боротьби з нею) і виділення вірусу в культурі клітини. Стандартним методом діагностики ВІЛ є визначення антитіл до вірусу за допомогою імуноферментного аналізу (ІФА).

З моменту проникнення ВІЛ в організм людини проходить від 2 до 12 тижнів, упродовж яких організм ще не продукує достатню кількість антитіл, що їх уже можна було виявити у крові за допомогою імуноферментного аналізу. У цей період не можливо виявити вірус в організмі, позаяк він ще не нагромадився в достатній кількості. Тому людям, що проходять тестування на ВІЛ методом ІФА, рекомендують за наявності негативного результату повторити аналіз через 3 місяці.

Вірус може жити в організмі людини до 10-12 років, перш ніж людина виявить симптоми захворювання. Весь той час інфікований може передавати вірус іншим.

При ВІЛ-інфекції, як і при діагностиці інших інфекційних хвороб, прямим доказом наявності захворювання є виявлення власне збудника. Виділення ВІЛ з діагностичною метою практично не застосовують через високу вартість і складність подібних досліджень.

Впровадження в лабораторну практику молекулярно-біологічних методів досліджень відкрило нові перспективи в діагностиці і профілактиці ВІЛ-інфекції. За допомогою цього методу можна виявити ВІЛ навіть у період відсутності в крові антитіл або при кількості, недостатній для виявлення серологічним методом.

Ведуча Чи можна сьогодні вилікувати хворобу? Чи існують якісь ліки, щоб продовжити життя ВІЛ-інфікованим людям? Послухаємо лікаря, який розповість про можливість лікування СНІДу.

Лікар-інфекціоніст. Нині в світі над розкриттям таємниць ВІЛ і пошуками нових ефективних засобів лікування та профілактики цієї хвороби працюють близько 200 тис. учених і лікарів, більш як 1200 дослідницьких

лабораторій і клінік. Але ефективної вакцини проти цієї хвороби досі не знайдено. Провідними вченими світу ведуться пошуки в найрізноманітніших напрямках. Адже вакцина повинна відповідати основним вимогам:

- викликати нейтралізацію ВІЛ до того, як він проникне в структуру центральної нервової системи;
- забезпечити розпізнання імунної системи всіх антигенних варіантів ВІЛ;
- гарантувати захищеність усіх вакцинованих, викликаючи найменший ризик, що сама вакцина викличе ВІЛ.

Отож проблема лікування ВІЛ-інфекції – це абсолютно незвичайна медико-біологічна ситуація, яка вченим всього світу постійно “підкидає” все нові невідомі задачі.

У світовій практиці не існує ліків, здатних вилікувати СНІД. Є ряд препаратів, які пригнічують розмноження вірусу і продовжують життя хворому. Але всі вони дуже токсичні. Деякі з них можуть ушкоджувати червоні та білі кров'яні тіลця, особливо на пізніх стадіях захворювання, інші викликають запалення підшлункової залози та ураження периферичних нервів, що супроводжуються важким больовим синдромом.

Лікують ВІЛ-інфекцію гамма-інтерфероном, пересаджують фрагменти вилочкової залози. Але це тільки дещо пом'якшує процес.

Лікування ВІЛ-інфекції є дуже дорогим (3-3,5 тис. грн. в рік на одного хворого) та дуже виснажливим через жорсткий графік приймання ліків і велику кількість препаратів.

Ведуча. Давайте з'ясуємо, як суспільство ставиться до СНІДу. Питання про те, як поводитися, якщо близька людина інфікована ВІЛ, постає нині перед багатьма людьми.

Звернемося до психолога Всеукраїнського центру профілактики та боротьби з ВІЛ/СНІД.

Психолог. Хворий на СНІД та інфікований ВІЛ не є небезпечним для навколишніх людей під час побутових контактів. Віл-інфікований чи хворий на СНІД – це насамперед людина, наділена такими самими правами, почуттями,

бажаннями, надіями, як і здорові люди. Тому основною допомогою таким людям є моральна і фізична підтримка з боку лікарів, сім'ї, родичів. Інфіковані діти можуть відвідувати дитячі садки, школи. Хворі на СНІД та інфіковані можуть відпочивати у звичайних санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах. *(Відеозапис. Звернення ВІЛ-інфікованої людини).*

Ведуча. У “світі СНІД” недостатній захист прав людини може стати питанням життя і смерті. І, навпаки, захист цих прав допомагає людям уникнути інфекціям або подолати наслідки ВІЛ/СНІДу.

Я хочу попросити юриста зробити короткий огляд та аналіз українського законодавства щодо боротьби з ВІЛ/СНІДом.

Юрист. Відповідно до Указу Президента України від 1 листопада 2001 р. “Про невідкладні заходи попередження розповсюдження ВІЛ-інфекції/СНІД” і Постанови Кабінету Міністрів України від 7 лютого 2001р. № 116 при Кабінеті Міністрів України створена Урядова комісія з профілактики ВІЛ-інфекції/СНІД. У законодавчих актах України вказано про карну відповідальність за передачу ВІЛ. Свідоме зараження ВІЛ особою, яка знала про наявність у неї інфекції, зумовленої цим вірусом карається позбавлення волі на термін до 8 років. Також регулюється забезпечення рівності правового стимулу вразливих груп, особливо дітей.

У статті 7 Закону України “Про профілактику захворювання СНІД і соціальний захист населення” встановлюється можливість самостійного прийняття рішення на медичне втручання в цілому (а, значить, і на проведення тестування на ВІЛ), починаючи з 15 років.

Ведуча. Чи є в нашому місті, районі хворі на ВІЛ/СНІД?

Так, картина невтішна. За даними Сумського центру профілактики й боротьби з ВІЛ/СНІДом в Сумському районі зареєстровано 8 ВІЛ-інфікованих і 2 хворих на СНІД.

Якщо людина, котра проживає в Сумському районі хоче пройти обстеження на виявлення вірусу в крові, куди вона може звернутися?

Спеціаліст Сумського центру профілактики і боротьби з ВІЛ/СНІДом.

У Законі України “Про запобігання захворювання на СНІД та соціальний захист населення” викладено умови про порядок медичного огляду з метою виявлення зараження ВІЛ. Обстежуваним гарантується безпека медичного огляду, його добровільність, анонімність та конфіденційність інформації про результати огляду. Розголошення наслідків аналізу карається позбавленням волі терміном до 2 років.

У Києві створено службу профілактики ВІЛ-інфекції. Якщо вас хвилюють проблеми СНІДу, за консультаціями можна звернутися до служб “Здоров’я”, в Сумський центр профілактики і боротьби з ВІЛ/СНІДом. Пройти анатомічне обстеження можна в Центральній районній лікарні, в кабінеті “Довіра” міської та обласної поліклініки, в шкірно-венеричному диспансері. Анонімність гарантується законом.

Ведуча. Які методи захисту від інфекції можуть запропонувати ваші спеціалісти?

Лікар-інфекціоніст.

- використання презервативів;
- скринінг донорської крові (масове обстеження населення з метою виявлення осіб з певним захворюванням);
- теплова обробка фактора крові VIII;
- відмова від грудного годування дитини;
- використання загальних заходів захисту в медичних установах під час проведення процедур з кров’ю;
- консультації і тестування на ВІЛ;
- семінари;
- соціальний маркетинг.

Ведуча. Дотримуючись цих правил, збережемо своє здоров’я і життя та зробимо внесок у боротьбу з поширенням ВІЛ-інфекції. Ця червона стрічка – символ боротьби зі СНІДом – поєднала людей багатьох країн. Маємо надію, що вчені знайдуть ліки проти хвороби.

Дякуємо нашим гостям, глядачам за серйозне ставлення до проблеми ВІЛ/СНІДу. І нехай ніхто не залишиться байдужим до почутого.

Скажемо ще раз гуртом “Зупинимо СНІД разом!”

Звучить приспів пісні “Queen” у виконання Фреді Меркюрі.

Екскурсія для учнів 5 – 6 класів до пожежної частини селища Низи.

Мета: поглиблення знань і відпрацювання спеціальних і життєвих навичок, які сприяють формуванню відповідального ставлення у поводженні з відкритим вогнем, електричними приладами, легкозаймистими речовинами і матеріалами.

