Міністерство освіти і науки України

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Факультет психології і соціології

Кафедра соціальної педагогіки

**НУАКОВА РОБОТА**

**з соціальної педагогіки**

**на тему: «Соціально-педагогічна діяльність з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах**»

Харків-2017

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВСТУП** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 3 |
| **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 6 |
| 1.1 | Теоретичний аналіз суті й особливостей соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. . . . . . . . . . . . | 6 |
| 1.2 | Комплексна програма соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах. . . . . . . . . . . . . | 12 |
| Висновки до розділу 1 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 18 |
| **РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**. . . | | 19 |
| 2.1 | Діагностика стану соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів . . . . . . . . | 19 | |
| 2.2 | Впровадження розробленої програми соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 22 | |
| 2.3 | Аналіз результатів соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів . . . . . . . . | 25 | |
| Висновки до розділу 2 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 26 |
| **ВИСНОВКИ**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 28 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** . . . . . . . . . . . . . . | | 29 |
| **ДОДАТКИ** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 32 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Стан здоров’я дітей в Україні має велике значення для всього населення, бо це показник добробуту суспільства і держави не тільки на сьогоднішній день, а й на майбутнє.За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров’я, а 30% ­ хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі.У молодших школярів тільки відбуваються зміни всього організму та формуються важливі для організму системи, тому саме у молодшому шкільному віці, потрібно пильно слідкувати за правильним, поступовим, планомірним зміцненням здоров'я її як особистості.

Аналіз соціально-педагогічної літератури стосовно формування здорового способу життя показав, що досліджено такі аспекти: загальні теоретичні питання здорового способу життя (А. Апанасенко, С. Бондаревський, О. Дубогай, В. Новосельський, В. Платанов та ін.); змістовий бік проблеми виховання навичок здорового способу життя (В. Артемонов, Р. Баєвський, В. Войтенко, В. Моченовим). Проте, недостатньо розроблено питання формування здорового способу життя у молодших школярів, що зумовило вибір теми наукового дослідження: «Соціально-педагогічна діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах з формування здорового способу життя у молодших школярів».

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити комплексну програму соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Відповідно домети дослідження визначено такі його **завдання:**

1. Проаналізувати наукову літературу з метою виявлення суті та особливостей соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя молодших школярів.
2. Систематизувати досвід соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах.
3. Розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити комплексну програму соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітньому навчальному закладі.

**Об’єктом дослідження** – є соціально-педагогічна діяльність з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах.

**Предмет дослідження** – комплексна програма соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах.

**Гіпотеза дослідження:** впровадження у навчально-виховний процес комплексної програми соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах сприятиме покрашенню рівня здоров’я молодших школярів, підвищенню рівня методичної підготовки їхніх батьків та вчителів стосовно формування здорового способу життя учнів.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез та порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження);емпіричні (науковий експеримент, методики вимірювання адаптовані відповідно до завдань дослідження, спостереження, анкетування, бесіди); методи математичної статистики для обробки та опрацювання результатівдослідження.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає в тому, що розроблена та апробована програма соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів може бути використана соціальними педагогами загальноосвітніх навчальних закладів та батьками молодших школярів з метою покращення процесу виховання здорового підростаючого покоління, а також науковцями, що досліджують проблему формування здорового способу життя у молодших школярів.

**Структура й обсяг роботи** – дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (32), додатків на 15 сторінках. Загальний обсяг роботи – 46 сторінок, з них основного тексу 28 сторінок.

**РОЗДІЛ 1 TEОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**1.1 Теоретичний аналіз суті й особливостей соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах**

Аналіз наукової літератури стосовно соціально-педагогічної діяльності з вирішення проблеми формування здорового способу життя у молодших школярів показав, що цю діяльність здійснюють педагогічні, а також соціальні працівники. Так, А.Й. Капська зазначає, що «соціально-педагогічна діяльність полягає у наданні допомоги людині, сім’ї, групі осіб, котрі попадають у складну життєву ситуацію, шляхом матеріально-фінансової, морально-правової, психолого-педагогічної підтримки» [18, с.39]. О.В. Безпалько вважає, що «соціально-педагогічна діяльність спрямована на створення сприятливих умов соціалізації, всебічного розвитку, задоволення її культурних і духовних потреб чи відновлення соціально схвалених способів життєдіяльності людини» [3, с.47].

На відміну від вітчизняних науковців, зарубіжні дослідники зазначають, що соціально-педагогічна діяльність на сучасному етапі, крім поставлених завдань, виконує важливі суспільні функції. Вона є однією з головних складових соціальної політики кожної держави, спрямованої на удосконалення умов для повноцінного, різностороннього розвитку людини як особистості, і кожна з них відрізняється національними традиціями, економічними і соціальними умовами країни.

М.А. Галагузова, як і А.Й. Капська зазначає, головною відмінністю соціально-педагогічної діяльності те, що відбувається вона лише тоді, коли в індивіда, сім’ї чи групи осіб виникають проблемні ситуації потребуючі швидкого розв’язання. Як відомо педагогічна діяльність має нормативно-програмний характер, а соціально-педагогічна завжди є «адресною», тобто спрямованою на конкретного індивіда та має на меті вирішення його особистих проблем шляхом аналізу його як особистості, визначення та дослідження його оточення, підбір засобів і способів, які допоможуть особистості розв’язати свої проблеми. У порівнянні з соціально-педагогічною діяльністю, локальною та короткочасною, педагогічна діяльність характеризується своєю неперервністю. Сама діяльність має процесуальних характер, отже можемо зробити висновки, що соціально-педагогічна діяльність, як один з різновидів допомоги може виражатись у формі соціального обслуговування та соціальних послуг [12].

В.О. Сластьонін підкреслює, що «мета педагогічної діяльності пов’язана з реалізацією мети виховання, яка і сьогодні багатьма розглядається як така, що йде з глибини століть загальнолюдським ідеалом гармонійно розвиненої особистості» [28, c.18].

Заслуговує уваги й науковий підхід В.А. Нікітіна, який співпадає з визначенням О.В. Безпалько, про безпосередній зв'язок соціально-педагогічної діяльності з процесом соціалізації особистості. На його думку, «соціально-педагогічна діяльність полягає в забезпеченні освітньо-виховними засобами спрямованої соціалізації особистості, у передачі індивіду (та освоєнні ним) соціального досвіду людства, набутті чи відновленні соціальної орієнтації, соціального функціонування» [24, c.64].

А.Й. Капська зазначає, що поняття соціально-педагогічна діяльність поєднує в собі кілька аспектів, таких як: надання допомоги окремій людині чи групі людей, які опинилися в складній життєвій ситуації; актуалізація самодопомоги осіб, які опинилися в скрутній ситуації; цілеспрямований вплив на формування і реалізацію соціальної політики на всіх рівнях – від загальнодержавних до місцевих; створення системи підтримки людей, які опинилися у складній життєвій ситуації [18].

Аналіз літератури дав змогу узагальнити та визначити завдання соціально-педагогічної діяльності: створення умов для збереження, зміцнення здоров'я та захисту вихованців; формування та розвиток моральних якостей, соціально значимих орієнтацій і установок;попередження негативних впливів на розвиток особистості; створення сприятливих умов розвитку особистості; реалізація профілактичних, реабілітаційних, корекційно-терапевтичних заходів щодо позитивної соціалізації вихованців, тощо. Також можемо визначити зміст соціально-педагогічної діяльності, що полягає у соціальній адаптації, профілактиці, реабілітації, корекції, соціальних груп і конкретних особистостей, установленні контактів і взаємодії з ними, в управлінні процесом самореалізації особистості у кризових ситуаціях тощо [30].

У контексті того, на кого спрямована діяльність доречно вести мову про соціально-педагогічну діяльність з різними категоріями або окремими соціальними групами, та з урахуванням місця, де вона відбувається тобто соціально-педагогічну діяльність у різних установах.

Як зазначає О.В. Безпалько, соціально-педагогічна діяльність з дітьми та молоддю спрямована на формування особистості та підготовку її до соціального функціонування, тож соціально-педагогічну діяльність здійснюють переважно фахівці соціальної сфери, серед них соціальні педагоги, соціальні працівники, психологи та волонтери [4].

Згідно з Етичним кодексом спеціалістів із соціальної роботи та Листом Міністерства освіти і науки України від 27.08.2000. № 1/9-352 соціальний педагог у загальноосвітньому навчальному закладі надає такі види соціальних послуг: адаптація дітей при вступі до школи, адаптація при переході їх з молодшої школи в середню, профорієнтація та допомога в виборі професії при випуску зі школи, попередження конфліктів в учнівському колективі, вирішення та подолання кризових станів, виступає посередником між дітьми, батьками та вчительським колективом, збирає та оброблює необхідну інформацію про становище в сім’ях учнів які потребують соціально-педагогічної підтримки, слідкує за відвідуванням учнями навчального закладу, допомагає у подоланні проблем що заважають відвідувати заняття. Разом із педагогічним колективом навчального закладу соціальний педагог бере участь у педагогічних радах, батьківських зборах та інших нарадах, що стосується соціально-педагогічного життя навчального закладу, проводить консультації з учителями та іншими працівниками навчального закладу з різних соціально-педагогічних проблем з метою сприяння покращенню умов життя та навчання учнів, організовує співробітництво з учителями та іншими спеціалістами школи при розробці індивідуальної стратегії допомоги дезадаптованим учням. До посадових обов’язків соціального педагога входять також турбота про дітей, які за певних причин не відвідують школу, захист правд дітей, представників національних меншин, організація дозвілля дітей, піклування про надання гарантованих пільг дітям [20].

Основними функціями соціальних педагогів у загальноосвітніх навчальних закладах є [31]: діагностична (вивчення та оцінювання особливостей діяльності особистості, мікроколективу, шкільного колективу загалом, неформальних молодіжних організацій, спрямованого впливу мікросередовища, особливостей сім’ї та сімейного виховання, позитивних сил у мікрорайоні та джерел негативного впливу на дітей і підлітків); організаторська (забезпечення змістовного дозвілля дітей підлітків у школі та соціальному середовищі, залучення сім’ї, представників громадськості до соціально-педагогічного процесу загального освітнього закладу); консультативна (надання порад, рекомендацій учням, батькам, учителям та іншим особам, які звертаються до соціального педагога); прогностична (прогнозування на основі спостережень та досліджень динаміки розвитку негативних чи позитивних сторін соціальної ситуації, що впливає на особистість чи групу); правозахисна (забезпечення дотримання норм охорони та захисту прав дітей і підлітків, представлення їхніх інтересів у різноманітних інстанціях); профілактична (переконання учнів у доцільності дотримання певних норм та правил поведінки стосовно суспільних норм, здоров’я, способу життя тощо); координаційно-посередницька (налагодження взаємодії між закладом освіти та різними соціальними інституціями (медичними, позашкільними, культурними, спортивними закладами, центрами соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді, службами у справах дітей, кримінальної міліції у справах неповнолітніх, неурядовими організаціями тощо), колективом педагогів та учнів з метою спільного вирішення проблем соціального становлення та розвитку особистості); функція фандрайзингу (пошук додаткових ресурсів для вирішення соціально-педагогічних завдань).

Аналіз наукових джерел стосовно досвіду формування здорового способу життя показав, що: загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах А. Апанасенка [*2*], О. Дубогай [15]*,* В. Платанова [25], А. Полулях [26] та ін. Проте проведення спеціальних досліджень щодо формування здорового способу життя у молодших школярів відсутнє. Узагальнення соціально-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя у молодших школярів дозволяє стверджувати, що з метою здійснення соціально-педагогічної діяльності з вирішення цієї проблеми дослідники розробляють певні методики та програми, спрямовані на розвиток дітей, які передбачають аналіз впливу їхнього найближчого оточення, рівня когнітивного та функціонального здоров'я, використання активних форм індивідуальної роботи з дитиною, її батьками та педагогами.

На думку дослідників, «здоровий спосіб життя – це спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, який склався у людини, що дозволяє в певній мірі реалізувати свій творчий потенціал» [13, c.74]. Формування здорового способу життя відбувається під впливом певного суспільства, вплив інтегрує особисто мотиваційні, фізіологічні, психологічні особливості індивіда. Здорове майбутнє індивіда залежить від того як вдало відбувається формування здорового способу життя шляхом закріплення вмінь та навиків ведення здорового життя.

За сучасними уявленнями до формування здорового способу життя відносяться такі компоненти: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин); рухова активність; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; правильне харчування; позитивні емоції.

Сьогодні такий напрям соціальної-педагогічної діяльності, як формування здорового способу життя, є одним з головних у практичній діяльності соціального педагога у загальноосвітніх навчальних закладах. Свою діяльність з формування здорового способу життя соціальний педагог проводить з урахуванням вікових та індивідуальних морфо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей. Турбота про здоров'я підопічних – складова однієї з функцій соціального педагога – охоронно-захисної. До завдань соціального педагога щодо захисту прав дитини на охорону здоров'я можна віднести: профілактику зміцнення і охорони здоров'я, реалізацію прав дитини на здоров'я, закріплених у Конвенції про права дитини; коригування індивідуальних якостей і контактів особистості. Існує багато форм та методів впливу педагога на формування здорового способу життя наприклад тренінги, зайняття, вікторини, конкурси, соціальна реклама, позитивний приклад тощо, оскільки соціально-педагогічна діяльність має комплексний характер, найбільш продуктивною буде форма сімейної профілактики, яка проводиться у формі бесіди, консультації, тренінгу, диспуту, ділової гри, екскурсії, тощо.

Отже, соціально-педагогічна діяльність у загальноосвітньому навчальному закладі з формування здорового способу життя молодших школярів – це система комплексних заходів, що здійснює соціальний педагог з метою покрашення рівня здоров'я молодших школярів, направлена на допомогу їхнім батькам та вчителям, створити в сім'ї та школі найліпші умови для покращення та розвитку, здоров’я у дітей. Суть соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів полягає у цілеспрямованій спільній діяльності соціального педагога із батьками, вчителями та дітьми з метою збереження, зміцнення здоров'я та захисту вихованців, попередження негативних впливів на розвиток особистості. Особливостями соціально-педагогічної діяльності з формуванні здорового способу життя у молодших школярів є: комплексний підхід до вирішення проблеми, робота за усіма напрямами (профілактика шкідливих звичок, впровадження раціонального харчування, підвищення рухової активності), залучення до вирішення проблеми педагогів, класних керівників та батьків.

**1.2 Комплексна програма соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів**

Надзвичайно важливим напрямом діяльності соціального педагога у загальноосвітніх закладах сьогодні є популяризація серед учнів переваг здорового способу життя. Практика показує, що набуття і закріплення настанов на здоровий спосіб життя і безпечну поведінку у молодших школярів є значно ефективнішими у процесі гри чи спілкування. Тому впровадження нових ідей для забезпечення формування знань, умінь і навичок зі збереження і зміцнення здоров'я, покращення рівня здоров’я та профілактику шкідливих звичок, й обумовлює необхідність розробки та прийняття даної програми.

Програма зорієнтована на учнів 4-х класів, їхніх батьків та персонал загальноосвітніх навчальних закладів I – III ступенів. Загальний виклад програми корисний для розуміння суті комплексного характеру профілактичної програми, структури її побудови та специфіки методології. Особливістю програми є комплексність та різноманітність форм та методів роботи соціального педагога по всім напрямам з усіма суб’єктами.

**Мета і очікувані результати програми.** Комплексна програма «Соціально-педагогічна діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах з формування здорового способу життя у молодших школярів» розроблена з метою планомірного та цілеспрямованого впливу на свідомість і поведінку учнів з метою формування у них певних настанов, понять, принципів, ціннісних орієнтацій, які забезпечують необхідні умови для збереження, зміцнення і відтворення здоров’я, покрашенню рівня обізнаності про стан та складові здоров’я, рівні та методи покращення фізичного стану, засвоєнню рекомендацій щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням тощо.

**Програма окреслює** направлення на поглиблення знань дітей про методи збереження здоров’я, підготовку до сімейного життя, фактори ризику розвитку захворювань, тяжкі наслідки шкідливих звичок, ризикованої поведінки. Поєднання освітньої гурткової роботи з уроками фізкультури є, оптимальним для формування здорового способу життя дитини.

**Досягнення означеної мети** вбачається в комплексному та системному підході всіх суб’єктів соціально-педагогічної діяльності до її проведення шляхом координації зусиль.

**Цільові групи програми** комплексний характер програми має включають в себе щонайменше3основні складові,направлені безпосередньо на дітей, на вчителів тана батьків.Кожна з даних цільових группотребує використання власного набору технологічних прийомів. Це, в свою чергу, дозволяє у повній мірі скористатися перевагами, які здатна надати школа як унікальне місце, в якому зустрічаються інтереси батьків, дітей і освітян.

**Форми та методи проведення занять** світовий та вітчизняний досвід роботи показує безперечну перевагу інтерактивних форм та методів інформування та навчання. Заняття для учнів пропонуються в системі виховних годин класного керівника; заняття для батьків **–** у формі профілактичних заходів в системі батьківських зборів; заняття для персоналу школи – у формі тренінгу та профілактичних занять. Тривалість профілактичного уроку для учнів відповідає часовим рамкам виховної години класного керівника. Профілактичні навчальні та інформаційні заняття серед батьків та працівників шкільних колективів тривають не більше 40 хвилин. Профілактичні та навчальні тренінги для персоналу школи можуть тривати від 1 до 1,5 години. В програмі використовуються інтерактивні методи навчання: тематичні ігри та вправи, аналіз ситуацій, метод «мозковий штурм», дискусія в малих та великих групах, метод «рольова гра», виконання завдань у групах, конкурсні завдання, метод «зворотного зв’язку». Тематичні вправи та інтерактивні методики відповідають віковим особливостям учнів та дозволяють формувати в них критичне мислення та безпечну поведінку. Теми та ігрові ідеї, використані для занять, дозволяють логічно та гнучко поєднати дану комплексну програму з іншими предметами. Елементи тренінгових форм роботи під час занять дозволяють створити безпечну, відверту атмосферу, яка дозволить учням вільно висловлюватись, брати активну участь в роботі класу.

**Основна ідея програми –** виховати в учнів відповідальне ставлення довласного здоров’я у співпраці з їхніми батьками та персоналом школи.

**Очікувані кінцеві результати програми:** виховання у молодших школярів потреби і умінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом;розширення функціональних можливостей організму і укріплення здоров’я; розвиток рухливих якостей;формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час;формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров’ю та усвідомленої потреби у здоровому способу життя; підвищення у батьків та вчителів методичної культури стосовно формування здорового способу життя молодших школярів.

Аналіз попередньо розроблених комплексно-цільових програмдав змогу визначити **головні принципи побудови програми: *принцип комплексності*** програми передбачає цільовуспрямованість на учнів, їх батьків та працівників шкільних колективів*;* ***принцип уніфікації*** інформації передбачає забезпеченнясучасного уніфікованого інформування щодо здорового способу життя серед учнів, їх батьків та персоналу шкіл; ***принцип інтегрованості*** програми передбачає їїпоєднання із вже існуючою в рамках шкільної програми тематикою уроків та занять щодо здорового способу життя та, насамперед, передбачає реалізацію профілактичних занять для учнів в рамках рекомендованого тематичного плану в системі виховних годин класного керівника та профілактичних інтервенцій для батьків в системі батьківських зборів; ***принцип адекватності*** передбачає відповідність матеріалу та методологію його викладання до вікових особливостей учнів та пріоритетів дорослої аудиторії програми; ***принцип активізації*** передбачає активну взаємодіюучнів між собою, з вчителем і батьками; інтерактивне спілкування між працівниками шкільного колективу відносно формування здорового способу життя молодших школярів; форму навчання, яка активізує мислення учасників програми та створює умови для ефективного засвоєння інформації.

Оскільки за сучасними уявленнями до формування здорового способу життя відносяться наступні компоненти: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції, то для нашої програми були обрані такі напрями соціально-педагогічної діяльності з учнями: профілактика шкідливих звичок, здорове харчування, рухова активність.

Соціально-педагогічну діяльність з формування здорового способу життя за трьома напрямами (дітьми (учнями 4 го класу), батьками та педагогічним колективом) представлено у табл. 1.1, в якій відображено основну мету, форми та методи роботи та результати проведених заходів.

**Таблиця 1.1**

**Зміст соціально-педагогічної діяльності за напрямами комплексної програми**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Напрями діяльності** | **Мета діяльності** | **Форми та методи діяльності** | **Результат діяльності** |
| **1.** | **З дітьми**  **(учнями 4 го класу)** | Підвищення знань про стан здоров’я у молодших школярів, формування навичок ведення здорового способу життя та відповідального ставлення до свого здоров’я, підвищення рівня когнітивного та функціонального здоров’я | Урок гра «Здоровляндія» (ДОДАТОК А), вікторина «Школа безпечного життя», змагання «Спортивні та швидкі», конкурс плакатів «Ми проти шкідливих звичок», урок казка «В гостях у гігієни» ДОДАТОК Б, інтерактивний урок «Ім’я біди – шкідливі звички», фізкультхвилинки «Спортивний калейдоскоп». | Підвищення знань про склад та стан здоров’я школярів, сформовані навички ведення здорового способу життя та слідкування за своїм здоров’ям, відповідально та охоче ставитися до свого здоров’я. |
| **2.** | **З батьками** | Діагностика рівня знань стосовно здорового способу життя, покращення знань про здорове харчування, вплив шкідливих звичок не тільки на їх здоров’я, але й на здоров’я їх дітей. | Відео лекторій «Моя шкідлива звичка», пам’ятки «Золоті правила здорового харчування» ДОДАТОК В, фотовиставки «Папа мама я – спортивна сім’я», змагання «Ми разом, ми сильні, ми формуємо наше здоров’я» | Покращення знань щодо здорового способу життя та його ведення не в сім’ї, надані рекомендації з правильного харчування, осмислена інформація про шкідливі звички та приклад, що подається дітям. |
| **3.** | **З педагогічним колективом** | Підвищення компетентності вчителів стосовно формування здорового способу життя, правильного та послідовного введення на уроках фізкультхвилинок. | Круглий стіл «Актуальність теми формування здорового способу життя», тренінг, конкурс «Кращій сценарій класної години стосовно профілактики шкідливих звичок», відкритий урок, фізкультхвилинки «Спортивний калейдоскоп». | Обмін досвідом інформацією стосовно формування здорового способу життя. |

Соціально-педагогічна діяльність з профілактики шкідливих звичок мала на меті: донести інформацію про види шкідливих звичок, залучити учнів до створення соціальної реклами провести паралель з правилами гігієни.Використовувалися такі форми і методи роботи: *З дітьми:* 1) конкурс плакатів «Ми проти наркотиків», «Ми проти куріння»; мета:зауважити шляхом пошуку нової інформації про шкоду якої зазнає організм людини під час куріння чи вживання наркотиків 2) інтерактивний урок з елементами гри «Ім'я біди – шкідливі звички» мета: за допомогою інтерактивних можливостей наглядно показати результати шкідливих звичок для людини, за допомогою гри створити малюнки людей, першого, того, кого не цікавлять шкідливі звички і людину, що вживає алкоголь чи наркотики; 3) урок-казка «В гостях у гігієни» мета: розповісти про важливість гігієни у житті людини, вивчити основні правила гігієни; 4) вікторина «Школа безпечного життя» мета: закріпити знання про правильний та безпечний образ життя. *З батьками:* 1) відеолекторій «Моя шкідлива звичка» мета: справити враження на батьків, що мають шкідливі звички, стосовно не тільки дуже великого шкідливого впливу на їх здоров'я, а й впливу на здоров'я їх дітей, довести, що 60% дітей що виховуються у сім'ї де має шкідливі звички хоча б один з батьків, почнуть самі долучатись до шкідливих звичок. *З вчителями:*1) конкурс на кращій сценарій класної години стосовно профілактики шкідливих звичок мета: кооперування та розробка кращого з усіх сценарію для проведення на загальному масштабі.

Соціально-педагогічна діяльність з формування навичок здорового харчування мала на меті: засвоєння дітьми знань про здорові та не здорові продукти харчування, надання інформації про вітаміни та їх вагомий вклад в здоров’я людини, розроблення пам’яток для батьків про правила харчування.Використовували такі форми та методи роботи:*З дітьми:* 1) презентація «Вітаміни мої друзі» мета: засвоєння інформації про вітаміни та де вони знаходяться; 2) урок-лекція «Ми те, що ми їмо» *З батьками:* розробка пам’ятки «Золоті правила харчування» мета: кроткий збір інформації для батьків про корисність певних продуктів.

Соціально-педагогічна діяльність з формування навичок рухової активності мала на меті**:** зацікавити в виконанні щоденної зарядки, зайняттям спортом, активізації своїх зусиль. Для її реалізації використовували такі форми та методи:*З дітьми:*1) фотовиставка «Папа мама я – спортивна сім’я» мета: об’єднання цілей батьків і дітей для сумісного фото в спортивному стилі; 2) фізкультхвилинки «Спортивний калейдоскоп» мета: впровадження для учнів молодших класів обов’язкову зарядку під час уроку для кращого розумового мислення та підтримки тонусу організму; 3) урок-змагання «Спортивні та швидкі» мета: підбадьорення командного духу заохочення до зайнять спортом; 4) гра «Здоровляндія» мета: комплексна гра для засвоєння як правил харчування та загартовування так і правильність нахилів тулуба під час вправ***.*** *З батьками:* сімейна спортивна гра «Ми разом – ми сильні, ми формуємо наше здоров’я» мета: об’єднання зусиль батьків і дітей заради спільної мети - формування здорового способу життя. *З педагогічним колективом*: бесіда «Наші досягнення та подальші дії». Аналіз нормативного підґрунтя для здійснення вищеозначеної діяльності знаходиться у додатках (див. ДОДАТОК Д).

**Висновки до розділу 1.**

Аналіз науковоїлітератури дав змогу визначити поняття соціально-педагогічна діяльність у загальноосвітньому навчальному закладі з формування здорового способу життя молодших школярів як систему комплексних заходів, що здійснює соціальний педагог з метою покрашення рівня здоров'я молодших школярів, направлена на допомогу їхнім батькам та вчителям, створити в сім'ї та школі найліпші умови для покращення та розвитку здоров’я у дітей.

Особливостями діяльності з формуванні здорового способу життя у молодших школярів є: комплексний підхід до вирішення проблеми, робота за усіма напрямами (профілактика шкідливих звичок, впровадження раціонального харчування, підвищення рухової активності), залучення до вирішення проблеми педагогів, класних керівників та батьків.

На основі аналізу досвіду соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя молодших школярів в умовах загальноосвітнього навчального закладу нами розроблено комплексну програму соціально-педагогічної діяльності яка, передбачає направлення на поглиблення знань дітей про тяжкі наслідки шкідливих звичок, ризикованої поведінки; розширення функціональних можливостей організму і укріплення здоров’я; розвиток рухливих якостей; формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час; формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров’я та усвідомлення потреби у здоровому способі життя.

**РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОХ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**2.1 Діагностика стану соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів**

Експериментальну перевірку комплексної програми соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів здійснено на базі Краматорської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №25. В експерименті брали участь учні двох класів 4-А (у кількості 28 учнів) та 4-Б класів (у кількості 29 учнів), які навчаються в однакових умовах. Експеримент було впроваджено на трьох етапах: констатувальний, формувальний та контрольний.

З метою визначення рівнів методичної підготовки батьків та вчителів до формування здорового способу життя, нами було проведено такі діагностування: 1) *з батьками* (анкета «Наскільки ви здорова сім'я», що дозволяє визначити рівень обізнаності батьків про правильне планомірне зміцнення та підтримку здоров'я дітей; дізнатися про рівень здоров'я у сім'ї та яким чином проводиться чи не проводиться його зміцнення та формування; визначити кількість сімей, що ведуть здоровий спосіб життя); 2) *з педагогічним колективом (*анкета-опитувальник «Хвилинка про здоровий спосіб життя*»,* що дозволяє продіагностувати якість підготовки вчителів до формування здорового способу життя учнів; їхні знання про здоров'я, його види та методи зміцнення; знань з визначення критеріїв, та показників формування здорового способу життя у молодших школярів. Критерії, показники та діагностичні методики наведено у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Критерії та показники рівня здоров’я молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерії та показники діагностики | | | | | |
| № | Критерії | Показники | Методика | Мета | Рівні |
| 1. | Функціональне здоров’я | Соматичне здоров’я | Методика Г.Л. Апанасенка [2] (результати див. ДОДАТОК Е) | діагностика соматичного здоров’я учнів | низький (1), нижче середнього (2),  середній (3), вище середнього (4),  високий (5). |
| Рухова активні акт | Вправи: 1)піднімання тулуба у сід;  2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3) Біг 30 м;  (результати див.ДОДАТОК Ж) | Виявлення серед дітей рівнів їхньої активності | - високий;  - середній;  - вище за середній; |
| Раціональне харчування | Анкета «Що ми їмо?» (автор Нікітенко Д.В.) (див. ДОДАТОК З) | Визначити рівень зловживання шкідливими продуктами. | - здорове харчування  - змішане харчування  - не здорове харчування |
| 2. | Когнітивне здоров’я | Рівень обізнаності про здоровий спосіб життя | Інтерв’ювання | Виявити знання дітей про їх стан здоров’я та про здоровий спосіб життя. | Загальні результати |
| Знання про шкідливі звички | Анкетування (див. ДОДАТОК К) | Виявлення рівня обізнаності про шкідливі звички | - обізнані  - мало обізнані  - необізнані |

Одним з важливих показників фізичного здоров’я є рівень соматичного здоров’я. Тому для визначення цього ми використовували методику Г.Л. Апанасенка [20], під час діагностики діти показали дуже низькі результати, майже в усіх індексах переважав середній та низький рівень здоров’я, результати 4-А класу вище за результати 4-Б класу з результатами та діаграмами за кожним критерієм методики можна ознайомитись у додатку (див. ДОДАТОК Е).

Наступним визначався рівень рухової активності та фізичної підготовки. Результати діагностики рухової активності можна побачити у додатку (див. ДОДАТОК Ж) Виявлено, що у переважної більшості (58,0%) дітей наявний середній рівень рухової активності. Рівень нижчий за середній виявлений у 15,0% дітей, низький – у 8,0%, вищий за середній – у 19 % молодших школярів.

Третім показником визначення рівня здоров’я було раціональне харчування. Аналіз анкетування «Що ми їмо?» (див. Додаток З). показав що більшість дітей 4-А класу 65% у сім’ї харчуються змішано, батьки дозволяють дитині їсти солодощі та чіпси, 26% дітей мають не здорове харчування, та лише 9% дітей мають здорове харчування, анкети 4-Б класу за своїми показниками суттєво не відрізняються лише 7% дітей мають здорове харчування, 60% у сім’ї харчуються змішано та 33% дітей мають не здорове харчування.

Другий критерій когнітивне здоров’я досліджували методами інтерв’ювання та анкетування молодших школярів. Результати інтерв’ювання показали, що 63% дітей 4-Б класу не можуть відповісти на прості запитання стосовно того «Що таке здоров’я та як його зберегти», а у 4-А класі 41% відповідно. Знання дітей про шкідливі звички досліджували методом анкетування (див. ДОДАТОК К). Результати анкетування показали, що 60% дітей 4-А класу добре обізнані, 33% мало обізнані та 7% дітей необізнані. Що стосується 4-Б класу то показники не дуже відрізняються 63% добре обізнані, 25% мало обізнані та 12% необізнані. На основі цих узагальнених результатів вищеозначених досліджень ми обрали контрольною групою 4-А клас, а експериментальною 4-Б клас. З експериментальним класом була впроваджена розроблена комплексна соціально-педагогічна програма з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітньому навчальному закладі.

Для визначення рівня обізнаності батьків про здоровий спосіб життя, та планування подальшої роботи з нами для формування здорового способу життя молодших школярів та визначення кількості сімей, що притримуються здорового способу життя було розроблено та проведено тест «Наскільки ви здорова сім’я» (див. ДОДАТОК Л). Тестування пройшли батьки обох класів (контрольного та експериментального) аналіз результатів тестування показав, що показники в батьків обох класів в цілому нижче середнього рівня, для вчителів класних керівників 4-А та 4-Б класів, було розроблено анкету, що дозволила визначити якість підготовки вчителів до формування здорового способу життя учнів. За результатами анкети, вчителі добре підготовлені до занять з теми здорового способу життя.

Отже, результатом констатувального етапу експериментального дослідження було визначення рівнів здоров’я за певними критеріями обох класів, що дало змогу оцінити клас з нижчими показниками задля впровадження розробленої соціально-педагогічної програми з формування здорового способу життя.

**2.2 Впровадження розробленої програми соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів**

Метою формувального етапу експериментального дослідження було впровадження комплексної програми соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів, яка передбачала роботу за такими напрямами: з підлітками, їхніми батьками та педагогами школи. Наведені цільові групи потребують особливого, специфічного та індивідуального підходу у виборі форм, методів та засобів діяльності з ними, що обумовлено різним соціальним статусом, особливістю зв’язку та соціально-педагогічного впливу на підлітків.

Комплексну програму було впроваджено в експериментальній групі – Е (29 осіб), яку було визначено за результатами контатувального етапу експерименту. Під час впровадження програми та проведення усіх занять, діти з цікавістю приймали участь, відповідали на запитання, обговорювали, питали що їм було не зрозуміло. Презентація «Вітаміни мої друзі» зацікавила дітей, було використано яскраві та наочні приклади, щодо засвоєння інформації про вітаміни. Діти вступали в дискусію та приводили свої приклади здорового харчування їм було дуже цікаво співпрацювати з нами, вони приймали активну участь у всіх формах роботи, проявляли ініціативність та зацікавленість з даної проблеми. Фотовиставка «Папа мама я – спортивна сім’я» була зроблена з метою об’єднання цілей батьків і дітей для сумісного фото в спортивному стилі, що вдалося виконати. Фізкультхвилинки «Спортивний калейдоскоп», урок-змагання «Спортивні та швидкі та гра «Здоровляндія» – були для дітей найбільш цікавими, адже передбачали групову взаємодію, оволодіння новими навичками та уміннями. На інтерактивному уроці з елементами гри «Ім’я біди – шкідливі звички» діти також активно слухали, а потім задавали запитання, обмінювались думками та поглядами один з одним, давали поради. Працювати на тренінгових заняттях дітям також дуже сподобалося, адже передбачалася групова взаємодія.

Проведення вікторини «Школа безпечного життя» проходило дуже активно, діти висували різні версії того, як потрібно себе правильно поводити для безпечної життєдіяльності. Конкурс плакатів «Ми проти наркотиків», «Ми проти куріння» пройшов шляхом пошуку нової інформації про шкоду якої зазнає організм людини під час куріння чи вживання наркотиків, діти почерпнули нові знання та проаналізували плакати один одного, найкращий плакат отримав відзнаку та приз. Урок-казка «В гостях у гігієни» дав можливість учням у казковій формі дізнатися про важливість гігієни у житті кожної людини, можна з впевненістю сказати, що діти засвоїли основні правила гігієни.

Заходи присвячені реалізації другого блоку програми «Правильному харчуванню» дали змогу засвоєння дітьми знань про здорові та не здорові продукти харчування, надання інформації про вітаміни та їх вагомий вклад в здоров’я людини. Так наприкладурок-лекція «Ми те, що ми їмо» за допомогою інтерактивних методів показав шлях потрапляння та перетравлювання того чи іншого продукту, у дітей була можливість побачити яком стає організм людини коли він вживає не здорову їжу.А для батьків була розроблена пам’ятка «Золоті правила харчування» з метою повного короткого збору інформації для батьків про корисність певних продуктів (див. ДОДАТОК В).

Третій блок «Рухова активність» булорозроблено з метоюзацікавити в виконанні щоденної зарядки, занять спортом, активізації своїх зусиль. Визначним в програмі стало введення на постійній основіфізкультхвилинки «Спортивний калейдоскоп» з метою впровадження для учнів молодших класів обов’язкову зарядку під час уроку для кращого розумового мислення та підтримки тонусу організму. Урок-змагання «Спортивні та швидкі» найбільше сподобався дітям, бо момент змагання дає виплеснути всі емоції показати свої сили та знання. Сімейна спортивна гра «Ми разом – ми сильні, ми формуємо наше здоров’я» об’єднала зусиль батьків і дітей заради спільної мети формування здорового способу життя.

З педагогічним колективом та батьками підлітків було проведено: відео лекторій «Моя шкідлива звичка» мета: справити враження на батьків, що мають шкідливі звички, стосовно не тільки дуже великого шкідливого впливу на їх здоров’я, а й впливу на здоров’я їх дітей, довести, що 60% дітей що виховуються у сім’ї де має шкідливі звички хоча б один з батьків, почнуть самі долучатись до шкідливих звичок. Відеолекторій з батьками виявилася дуже цікавим та захоплюючим. Батьки підлітків експериментального класу прийняли активну участь в обговоренні даної проблеми.

З вчителямибуло проведеноконкурс на кращій сценарій класної години стосовно профілактики шкідливих звичок, кооперування та розробка кращого з усіх сценарію для проведення з дітьми. Педагогічний колектив на чолі з директором школи та заступником директора з навчально-виховної роботи проявили великий інтерес до вирішення даної проблеми, також вчителі допомагали організовувати учнів. Батьки активно виявили бажання та ініціативу відвідувати заняття, їх цікавило багато проблем, вони активно задавали запитання.

Отже, впровадження розробленої комплексної програми соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя показало, що найбільш ефективними заходами виявилися такі: з дітьми (Урок-казка «В гостях у гігієни», фотовиставка «Папа, мама, я – спортивна сім’я»), з батьками (сімейна спортивна гра «Ми разом, ми сильні, ми формуємо наше здоров’я»), з педагогами (конкурс на кращій сценарій класної години стосовно профілактики шкідливих звичок).

**2.3 Аналіз результатів соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів**

Метою контрольного етапу експериментального дослідження було: проведення повторного діагностування рівня функціонального та когнітивного здоров’я дітей учнів 4 го класу; рівня методичної культури батьків та педагогів навчального закладу щодо формування здорового способу життя молодших школярів, а також порівняння отриманих даних з результатами констатувального етапу експерименту.

З метою визначення рівня когнітивного та функціонального здоров’я після впровадження комплексної програми соціально-педагогічної діяльності нами проведено повторну діагностику учнів. Узагальнені результати вимірювань представлено у додатках (див. ДОДАТОК М).

Отже, аналізуючи результати діагностики можна побачити що рівні експериментальної групи зросли за всіма показниками але за такими показниками як: рівень обізнаності про здоровий спосіб життя та знання про шкідливі звички – найбільше. Показник раціонального харчування змінився, бо частина бесіда з батьками стосовно правильного раціонального харчування, та якість пам’яток про здоровий спосіб харчування дала змогу батькам замислитись над правильністю харчування в їх сім’ї. Заходи програми мали дуже гарний вплив на молодших школярів Краматорської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 25.

Робота з батьками та педагогічним колективом школи теж дала позитивні результати: педагоги виявили інтерес до нових знань про здоровий спосіб життя, дізналися цікаві форми та методи взаємодії з дітьми для досягнення позитивного результату діяльності; батьки підлітків підвищили свій педагогічний потенціал, стосовно виховання підлітків здоровими гармонійно розвиненими особистостями, мали змогу об’єднатися з своєю сім’єю шляхом виконання сумісної діяльності.

Отже, після проведення повторного діагностування, можна стверджувати, що комплексна програма дала змогу підвищити рівень знань, вмінь та навичок про формування здорового способу життя у молодших школярів у батьків та вчителів, та підвищити показники здоров’я у дітей. Розроблена програма соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітньому навчальному закладі потребує комплексного та системного підходу до її вирішення, застосування основних принципів роботи соціального педагога з даної проблеми покращить ефективність програми.

**Висновки до розділу 2**

Експериментальне дослідження, що було проведено на базі Краматорської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 25, показало, що під час констатувального етапу у дітей визначили низький рівень когнітивного та функціонального здоров’я, більшість батьків не були зацікавлені темою формування здорового способу життя, а вчителі володіють інформацією стосовно теми дослідження, але потребують нових форм і методів роботи з дітьми. Все це дозволило обрати експериментальну групу і підтвердити необхідність впровадження розробленої програми.

Впровадження комплексної програми в роботі з учнями експериментального класу дозволило визначити ефективні засоби соціально-педагогічної діяльності з дітьми (Урок-казка «В гостях у гігієни», фотовиставка «Папа, мама, я – спортивна сім’я»), з батьками (сімейна спортивна гра «Ми разом, ми сильні, ми формуємо наше здоров’я»), з педагогами (конкурс на кращій сценарій класної години стосовно профілактики шкідливих звичок).

Діагностування під час проведення контрольного етапу експерименту показало, що результатом впровадження комплексної соціально-педагогічної програми з формування здорового способу життя у молодших школярів у експериментальному класі, є підвищення показників когнітивного та функціонального здоров’я учнів класу, покращення знань стосовно правильного харчування, гігієни, шкідливих звичок, тощо. Рівень обізнаності батьків стосовно тем програми покращився, позитивним ефектом впровадження програми є згуртування колективу дітей та членів кожної сім’ї окремо шляхом участі у змаганнях, вікторинах, конкурсах. Вчитель класний керівник експериментального класу покращив знання з теми формування здорового способу життя, отримав досвід у проведенні уроків з використанням новітніх технічних засобів, ознайомився з новими ефективними формами роботи з дітьми. Це дає змогу зробити висновок, що програма є ефективною і може бути використана у роботі соціальних педагогів загальноосвітніх навчальних шкіл.

**ВИСНОВКИ**

1. Аналіз наукової соціально-педагогічної літератури показав, що соціально-педагогічна діяльність загальноосвітнього навчального закладу з формування здорового способу життя молодших школярів це – система комплексних заходів, різних фахівців, яку координує соціальний педагог з метою покрашення рівня здоров'я молодших школярів, направлена на допомогу їхнім батькам та вчителям, створити в сім'ї та школі найліпших умов для покращення та розвитку, здоров’я у дітей.
2. На основі аналізу та узагальнення досвіду соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах нами розроблено комплексну програму, що передбачала соціально-педагогічну діяльність за трьома напрямами: з дітьми, з батьками, з вчителями.
3. Впровадження у навчально-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу комплексної програми соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя у молодших школярів сприяло покращенню рівнів функціонального та когнітивного здоров’я молодших школярів, методичної підготовки їхніх батьків та вчителів стосовно формування здорового способу життя учнів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248с.
3. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: [навчальний посібник] / О.В. Безпалько. – К. : Логос, 2003. – 134 с.
4. Безпалько О.В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю в територіальній громаді: теоретико-методичні основи: Монографія. – К.: Наук. світ, 2006. – 363 с.;
5. Бібік Н.М. «Основи здоров’я» у початковій школі.// Початкова школа. – 2010. – № 10. – С. 42-48.
6. Бочарова В.Г. Социально-педагогическая деятельность как научная категорія. Научній доклад. – М., 2002. – 31 с.
7. Васильева О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни./ Васильева О.С., Журавлева Е.В. – 1997.– Вып.3. – С. 420-429.
8. Ващенко О. М. Години здоров’я в початковій школі. – К.: Шкільний світ, 2011. – 127 с.
9. Веретенко Т.Г. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / За заг. ред. проф. Звєрєвої І.Д. ; Укр. фонд «Благополуччя дітей». – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 336 с.: С.265-271.
10. Воронин А.С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. /А.С. Воронин. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ.. 2006. 135 с.
11. Галагузова М.А. Социальная педагогика: Курс лекций / Под общей ред. М. А. Галагузовой. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 416с.
12. Галагузова Ю.Н. Теория и практика системной профессиональной подготовки социальных педагогов: Дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. – «теория и методика профессионального образования»/ Ю.Н. Галагузова. – Москва, 2001. – 373 с.
13. Горащук В.П. Основные понятия школьного курса "Основы валеологии" // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997. – С.78-84.
14. Гриценко Л..И. Личностно-социальная концепция А.С. Макаренко в современной педагогике (сравнительный анализ отечественного и зарубежного макаренковедения): Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01. – Екатеринбург, 1998.-43с, с.43.
15. Дубогай, А.Д.. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов [Текст] : дис...д-ра пед.наук:13.00.01 / Дубогай А.Д. ; КГПИ им. А.М.Горького. - К., 1991.. – 374с.
16. Звєрєва І.Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні: теорія і практика: Монографія. – К.: Правда Ярославичів, 1998. – 393 с.
17. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю Навчально-методичний посібник. — К.: УДЦССМ, 2001 — 220 с.
18. Конституція України Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1996, № 30, ст. 141.
19. Лист Міністерства освіти і науки України від 27.08.2000. № 1/9-352.
20. Мешко, Г. М. Вступ до педагогічної професії [Текст] : навч. посібник / Г. М. Мешко. - К. : Академвидав, 2010. - 200 с.
21. Міністерство охорони здоров’я України, Наказ № 1 від 05.01.1999 м. Київ, Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення. 15 с.
22. Наказ Президента України, Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя, Президент України; Указ від 15.03.2002 № 258/2002.
23. Нікітін В.А. Социальная педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В. А. Никитина. — M.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 272 с.
24. Платонова, Т.В. Современные технологии формирования здорового образа жизни : монография / Т.В. Платонова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2011. – 166 с.
25. Полулях А.В. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків / / Вісник ЖДПУ. - 2003. - Вип. 13. - С. 118-121.
26. Різник, Л.М. Особливості роботи соц. педагога в загальноосвітній школі [Текст]/ Л.М. Різик // Соц. Робота в Україні: теорія і практика, 2006.-№4 с. 129-134.
27. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ В.А.Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А.Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.
28. Социальная педагогика [Текст]: Учебное пособие для студентов высшых учебных заведений / Под ред. В. А. Микитина. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2002. - 272 с.
29. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / За заг. ред. проф. І.Д. Звєрєвої. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.
30. Стаття: Напрями та функції професійної діяльності соціального педагога у загальноосвітньому навчальному закладі - Безпалько О.В. / Вісник психології і педагогіки / Безпалько О.В. УДК: 37.013.42.
31. Шульга В.В. Соціальний педагог у загальноосвітньому навчальному закладі: Метод. реком. – К.: Ніка-Центр, 2004. – 124 с.
32. Схвалено до використання у загальноосвітніх навчальних закладах. Рекомендовано до друку Комісією з виховної роботи вищих навчальних закладів Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України (протокол №1 від 10.04.09р.) Відомості про розробників гри: Журавель Тетяна Василівна, Лях Тетяна Леонідівна, Нікітіна Ольга Михайлівна.

**ДОДАТКИ**

**ДОДАТОК А**

**Гра «Здоровляндія»**

**Інструкція урока гри** [32].Гра «Здоровляндія» сприяє набуттю учасниками комплексу установок щодо здорового способу життя, усвідомлення важливості, цінності власного здоров’я; дозволяє їм збагатитись знаннями у даній сфері, а також сприяє формуванню навичок відповідальної поведінки щодо власного здоров’я, зокрема, навичок прийняття відповідальних рішень, усвідомлення проблем, пов’язаних зі здоров’ям, протидії негативним явищам.

**Завдання гри**: сприяти усвідомленню дитиною поняття «загальнолюдські цінності», а також «здоров’я» як провідної цінності у житті людини; розкрити для дитини сутність проблем ризикованої поведінки та її наслідків для здоров’я; показати важливість дотримання гігієни та взаємозв’язок гігієнічних навичок зі здоровим способом життя; допомогти дитині проаналізувати взаємозв’язки між безвідповідальним ставленням людини до власного здоров’я та ризикованою поведінкою, а також негативними наслідками такої безвідповідальності; сприяти формуванню навичок прийняття відповідальних рішень, виробленню власного ставлення до широкого кола питань, пов’язаних зі здоров’ям та здоровим способом життя.

**Гравці** гра розрахована на дітей від 4-х до 9-ти років. Участь у грі беруть від одного до трьох гравців.

Правила гри гравці починають рухатись по ігровому полю Країни Здоровляндії, стартуючи по черзі, за попереднім жеребкуванням. Кількість кроків, які робить гравець за один хід, визначається кількістю крапочок на кубику, який він кидає щоразу перед тим, як зробити хід. Отже, гравці вирушають у подорож по країні. На їх шляху зустрічатимуться різні станції: блідо-жовті (великі) «Тематичні», сині «Запитальні», яскраво-жовті (маленькі) «Привітальні» та червоні «Покаральні». У разі, якщо гравець потрапляє на одну з блідо-жовтих (великих) станцій, ведучий пропонує йому звернутися до тематичної сторіночки станції. Варто зауважити, що на мапі Здоровляндії розміщено 9 блідо-жовтих станцій (див. Додатки – Тематичні сторіночки),: • Загальнолюдські цінності; • Гігієна; • Режим дня; • Правильне харчування; • Спорт; • Небезпечна поведінка; • Хвороби; • Здоров’я та здоровий спосіб життя; • Добро і зло. Отже, коли гравець потрапляє на тематичну сторіночку (а з ним і вся команда, у разі, якщо є гравців), ведучий розповідає, що це за сторіночка і що за «мешканці» тут оселились. Тематична сторіночка пропонує перелік завдань, з яких можна вибрати одне або два для вирішення. Інші ж завдання тематичної сторіночки можуть

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А**

дістатися наступним гравцям, у разі, якщо вони також потраплять на дану рожеву станцію. Ведучий може запропонувати всім гравцям приєднатись до того, хто власне потрапив на

тематичну сторіночку, і вирішувати запропоновані завдання разом. За умови успішного самостійного або виконання завдань, запропонованих тематич- ною сторінкою, гравець вирушає за напрямом, указаним жовтою стрілкою, та потрапляє на станцію, по- значену яскраво-жовтим кольором - «Подарунок». Тут він отримує у винагороду за виконані завдання призовий жетон – «Здоровчик». «Здоровчики» різняться між собою. Вони є номіналом в один, два або три «Здоровчика». Ведучому можна або ж видавати монетку відповідно до якості відповіді, або ж пропонувати гравцеві покластися на долю та, не підглядаючи, витягти будь-яку.

Наприкінці гравцям пропонується порахувати кількість «Здоровчиків», отриманих ними в ході гри: «Здоровчики» обмінюються у ведучого на символічні подарунки. Чим більше зібрано «Здоровчиків» – тим цінніший подарунок. Пропонуємо заздалегідь скласти «прайс-листок», згідно якого учасник зможе обміняти «Здоровчики» на цінні подарунки. У якості «цінного подарунка» рекомендуємо використовувати речі, пов’язані зі здоров’ям та здоро- вим способом життя (зубні щіточки, запашні мила, люстерка, кумедні рушнички тощо). Варто пояснити дитині цінність такого подарунка та його переваги. Коли гравець потрапляє на станцію, позначену синім кольором, ведучий пропонує йому дати 4 відповідь на одне або декілька запитань з ряду запропонованих відповідною карткою (див. Додатки – Картки запитань). Важливо також відзначити, що, як правило, ведучий пропонує той блок запитань, який відповідає найближчій рожевій станції. Наприклад, поруч з синьою запитальною станцією знахо- диться рожева станція «Режим дня», відповідно, ведучий задає запитання з картки, що також присвячена темі «Режим дня». У разі правильної відповіді, гравець вирушає далі за маршрутом, не пропускаючи ходу. Якщо ж відповідь неправильна, учасник гри за білою стрілкою просувається на червону станцію «Стоянка», де пропускає один хід. Зверніть увагу! Якщо дитина потрапляє на яскраво-жовту станцію («Подарунок») або ж на червону («Стоянка») випадково, виконавши свій хід, то так само отримає «Здоровчика» або ж відповідно – пропускає 1 хід. Гра закінчується в разі фінішування всіх гравців. Але, варто пам’ятати, що для кожного віку є певна визначена кількість часу, протягом якого дитина може концентрувати свою увагу! Якщо діти стомилися – необхідно зробити перерву та продовжити наступного разу. Гра завжди повинна приносити радість і лише тоді збережеться її найвищий позитивний результат! Підведення підсумків Підведення підсумків гри обов’язкове.

**ДОДАТОК Б**

# “Урок-казка в гостях у гігієни”

**Мета:** закріпити уявлення учнів про навички особистої гігієни, розвивати культури гігієнічної навички, виховувати охайність і акуратність.

**Обладнання**: карту подорожі, модель автобуса, в учнів на партах мило, зубний порошок, гребінець, зубна щітка.

**На дошці слова:**

Хай славиться мило пашисте

Рушник хай прославиться чистий

Хвала порошкові зубному,

А гребінцеві чистому.

**Хід заняття.**

**Соціальних педагог**: Сьогодні ми, друзі, відправляємося в гру-подорож. Запрошуємо всіх прийняти участь. І звичайно ми просимо всіх уважно подумати над тим, що побачите і почуєте. Отже, розпочинаємо нашу подорож. Наш автобус відправляється, сідайте швидше, займайте місця всі ті, хто любить чистоту і порядок.

Наша перша станція – Нечистунька-Бруднулька. Тут живуть люди, які перестали піклуватися про чистоту і порядок, вони не вмиваються, не чистять зуби, не слідкують за чистотою в своїх кімнатах. Хлопчики і дівчатка не поспішають вранці до вмивальника. Нігті в них чорні і необрізані. Діти не чистять своє взуття, не слідкують за одягом, не вміють користуватися носовою хустиночкою.

Ось хто там живе. Хлопчик Сашко. Побачивши в зоопарку жирафу, малий Сашко сказав:

* От добре, що я на неї не схожий!
* А то чого?
* Еге, довелося б щодня мити таку довгу шию.

Там живе дівчинка Таня!

* Чого в чорнилі руки, Таню?
* Це в нас було чистописання.
* А на щоках чому чорнило?
* Бо я руками щоки мила.

Школярі, які живуть на цій станції не розчісуються і не підстригають волосся. А вчені визначили, що волосся в середньому живе від 2 до 4 р. За рік воно встигає підрости на 12-15 см. Щоб волосся було здорове, густе, його треба доглядати і насамперед кожного дня розчісувати. При розчісуванні волосся очищується від бруду і пилу. Раз в тиждень голову потрібно мити гарячою водою і милом.

**Хлопчик Бруднуля.**

Простирадла повтікали

Ковдри з ними за поріг

І подушка, мов скакушка,

Поскакала, хоч без ніг.

Я за свічку – свічка в пічку

Я за книжку – утекла

І під ліжко залягла.

Хочу я напитись чаю,

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б**

Але що це? Сам не знаю!

Самовар мій повний вщерть

Утікає напереберть!

Що зробилось?

* Діти, чому в бруднулі всі речі повтікали?

*З'являється умивальник.*

Ах негарне, нечепурне

Неумите поросятко.

Чорне ніби сажотрус.

Ти на себе подивись

В тебе вакса за ушима

В тебе рость під очима

В тебе руки – гидко взяти

Таж від тебе й штанята,

Геть від тебе подались.

**Учениця:**

Рано-вранці на світанку

Умивалися качата,

Кошенята й мишенята

І жучки і павучки.

**Всі учні:**

Тільки ти не умивався

Замазурою зостався

І втекли від замазури

І штанці і чобітки.

**Учень:**

Треба, треба умиватись,

Умиватись треба вам.

Ви бруднулі-замазури

Сором вам! Сором вам!

* Діти, вам подобається жити серед таких людей? Давайте швиденько від’їдемо. Але ви повинні запам’ятати слідуючі правила, щоб не були схожими на жителів цієї станції.

1. Кожний ранок умивайся, чистіть зуби, мий вуха, шию.
2. Завжди мий руки перед їдою.
3. Коротко стрижи нігті.
4. Користуйся носовою хустинкою.
5. Тримай у порядку своє волосся.

* Наша подорож продовжується. На нашому шляху м. Ліниве. Станція Нечистулька і м. Ліниве знаходиться близько одне від одного. Люди, що в них проживають, близькі сусіди і мають багато спільного.
* Як ви думаєте, чим вони схожі?

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б**

* Так, нечистими, брудними. Деякі хлопчики і дівчатка забувають найголовніше правило: кожній речі – своє місце. Ми звідси від’їжджаєм, а це правило запам’ятаємо.

Слідуюча станція Нехворійко. Тут можна побачити людей в білих халатах. Але дуже часто потрап. Жителі попередньої станції. Чому?

* Наступна станція Відгадайко. На цій станції живуть допитливі люди. Тут дорослі і діти люблять читати книги. Вони знають багато прислів’їв та загадок.
* А ви знаєте?

В здоровому тілі – здоровий дух.

Здоров’я – всьому голова.

Шкіра – дзеркало душі.

* А тепер відгадайте загадку
* Що дістає зубами потилицю (Гребінець).

Увага! Увага!

Ми від’їжджаєм в м. Чистоти і Порядку. Подивіться навколо, які чисті вулиці, а по тротуарі ідуть чисті і веселі діти. Але що це? Лист! “Дорогі друзі! Я і мої товариші організували товариство друзів чистоти. Членами цього товариства мають бути ті діти, у кого є мило, зубна щітка, гребінець і зубний порошок.

* Перевірим, хто приніс ці речі?
* Для чого вони потрібні?

Отже, вас всіх Мийдодир приймає в товариство друзів чистоти. Сподіваємось, що ви не підведете Мийдодира і будете пам’ятати, що найбільше багатство людини – здоров’я. Займайтеся спортом, частіше перебувайте на свіжому повітрі.

А зараз давайте хором скажемо: Твоє здоров’я – в твоїх руках.

**ДОДАТОК В**

**«Пам’ятка для батьків Золоті правила харчування» (авторська розробка Нижник О.В.)**

****

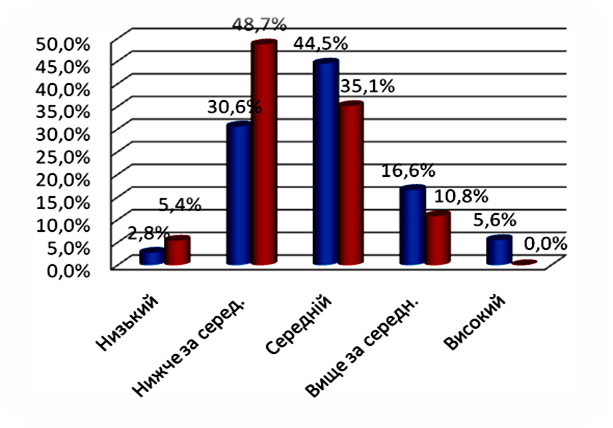
**ДОДАТОК Д**

**Нормативно правова база стосовно формування здорового способу життя у молодших школярів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативний документ** | **Зміст** |
| **1.** | Міжнародний документ «Політика досягнення здоров’я для всіх у ХХІ столітті» | Держави-члени Євробюро ВООЗ повинні здійснювати політику формування здорового способу життя населення, і особливо молоді, на державному, регіональному та місцевому рівнях за підтримки відповідних міністерств та інших центральних органів виконавчої влади. |
| **2.** | Конвенція ООН про права дитини від 20 листопада 1989 року | Зазначається, що дитина, має право на захист і допомогу держави. У Конвенції також закріплено право на життя (ст.6), право на здоров’я та громадянство (ст.7), право на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров’я (ст.24), право на соціальне забезпечення (ст.26), право на освіту (ст.29), право на відпочинок та дозвілля (ст.31), право на захист від усіх форм сексуальної експлуатації та сексуальних розбещень ст.34), право на захист від усіх форм експлуатації (ст. 36), право на правову допомогу та гуманне ставлення (ст.37) |
| **3.** | Наказ Президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердженні здорового способу життя» | Держава робить усе необхідне для поширення здорового способу життя та моральності у суспільстві задля цього проводиться оновлення теле- та радіопрограм, зміна репертуару кінотеатрів, кіно- та, публікацій у друкованих засобах масової інформації, а також заходів центральних та місцевих органів виконавчої влади з метою розповсюдження здорового способу життя. |
| **4.** | Лист Міністерства освіти та науки України від 02.08.2001 р. № 1/9–272 «Про особливості діяльності практичних психологів (соціальних педагогів) загальноосвітніх навчальних закладів» | Міністерство освіти та науки України ставить перед практичними психологами та соціальними педагогами такі завдання: 1) здійснювати психологічний супровід розвитку дітей та учнівської молоді: визначення психологічної готовності дітей до навчання в школі, первинне обстеження при комплектуванні перших класів, психологічний супровід процесу пристосування першокласників до шкільного життя; 2) брати участь у виховній роботі загальноосвітнього навчального закладу: допомога в налагодженні шкільної дисципліни, виявлення дітей групи ризику, створення стабільної ситуації розвитку дитини, орієнтація учнів на здоровий спосіб життя, попередження табакокуріння, профілактика вживання алкогольних напоїв, попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків; 3) проводити роботу з оптимізації навчально-виховного процесу: виявлення дітей які потребують спеціального колекційного навчання, психологічне забезпечення диференційованого навчання учнів, пошук шляхів оптимізації навчально-виховного процесу, психологічна підтримка вчителя. |
| **5.** | Посадової інструкції соціального педагога | Відповідно до до основних завдань та обов’язків фахівця належить проведення наступних заходів: 1) Здійснює посередництво між освітніми установами, сім’єю, трудовими колективами, громадськістю, організовує їх взаємодію, об’єднання зусиль з метою створення в соціальному середовищі умов для всебічного розвитку дітей, підлітків як особистостей, їх благополуччя в мікросоціумі. 2) Проводить соціальне необхідну роботу з пільговим контингентом учнів щодо організації спілкування дітей, молоді, дорослих у громаді за місцем проживання, мікрорайоні, сімейно-сусідських спільнотах. 3) Сприяє участі вихованців у науковій, технічній, художній творчості, спортивній, суспільне корисній діяльності, виявленню задатків, обдаровань, розкриттю здібностей, талантів, дбає про професійне самовизначення та соціальну адаптацію молоді. 4) Залучає до культурно-освітньої, профілактично-виховної, спортивно-оздоровчої, творчої роботи різні установи, громадські організації, творчі спілки, окремих громадян. 5) Впливає на подолання особистих, міжособистісних. Внутрішньо сімейних конфліктів, надає необхідну консультативну психолого-педагогічну допомогу дитячим, молодіжним об’єднанням, угрупованням соціальному ризику, дітям, підліткам, які потребують піклування. 6) Настановленням і особистим прикладом утверджує повагу до принципів загальнолюдської моралі: правди, справедливості, гуманізму, доброти, працелюбства, інших доброчинностей. 7) Виховує повагу до батьків, жінки, культурно-національних, духовних, історичних цінностей України, країни походження, дбайливе ставлення до навколишнього середовища. 8) Готує дітей, підлітків до свідомого життя в дусі взаєморозуміння, злагоди між усіма народами, етнічними, національними, релігійними групами. 9) Додержується педагогічної етики, поважає гідність особистості дитини, захищає її від будь-яких форм фізичного або психічного насильства, запобігає вживанню ними алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам, пропагує здоровий спосіб життя. 10) Займається профілактикою правопорушень неповнолітніх, дитячого побутового, дорожньо-транспортного травматизму, пожеж та інше. |
| **6.** | Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства» | Поліпшення патріотичного виховання громадян України; формування всебічно розвиненої, високоосвіченої, соціально активної особистості, здатної до самовдосконалення та самореалізації, виховання у неї почуття відповідальності, високої духовності; координацію діяльності органів виконавчої влади усіх рівнів, громадських і релігійних організацій, навчальних і культурно-просвітницьких закладів, пов’язаної з патріотичним вихованням, розвитком духовності захистом моралі та формуванням здорового способу життя; утвердження конституційних положень про те, що людина, її життя і здоров’я, честь і гідність, недоторканність і безпека є найвищою соціальною цінністю. |

**ДОДАТОК Е**

**Результати та діаграми до методики Г.Л. Апанасенка**

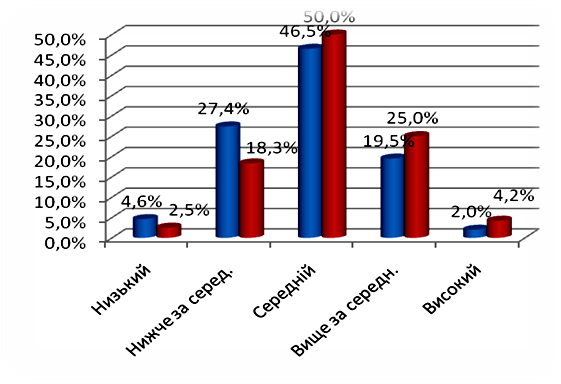
****

4-Б

4-А

**Рис. 2.1 – Результати масо-ростового індексу**

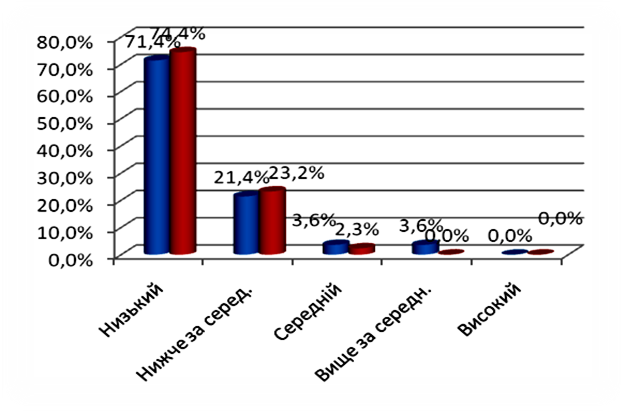
**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Е**

****

4-Б

4-А

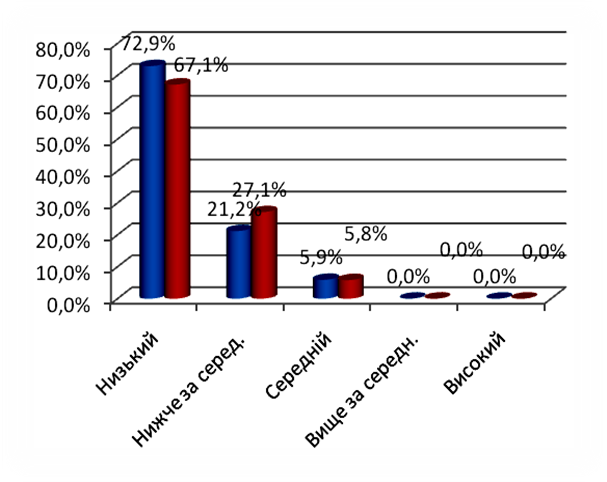
**Рис. 2.2 – Показники рівня життєвого індексу**

****

4-Б

4-А

**Рис. 2.3 – Показники рівня силового індексу**

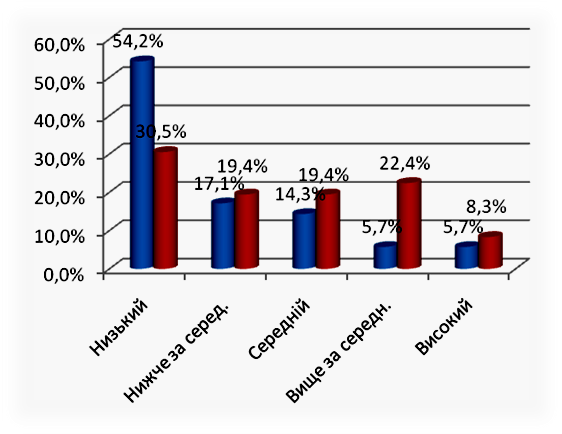
****

4-Б

4-А

**Рис. 2.4 – Показники рівня індексу Руф’є.**

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Е**

****

4-Б

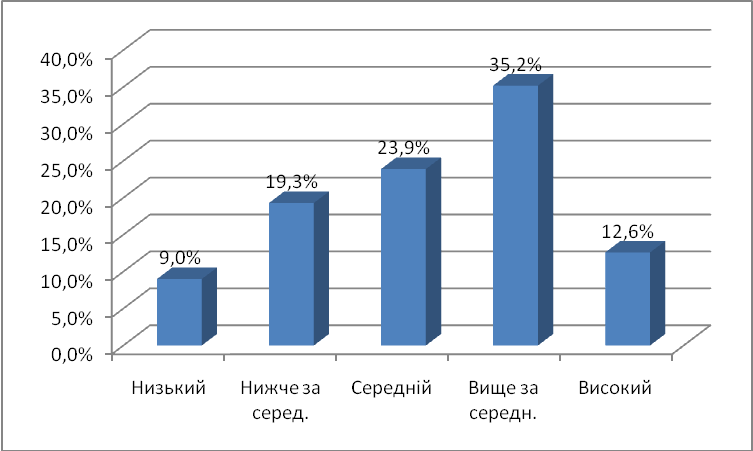
4-А

**Рис. 2.5 – показники індексу Робінсона**

Отже, стосовно цієї діагностики Г.Л. Апанасенка діти показали дуже низькі результати свого соматичного здоров’я майже в усіх індексах переважав середній та низький рівень здоров’я, якщо брати результати по класам то результати 4-А класу вище за результати 4-Б класу.

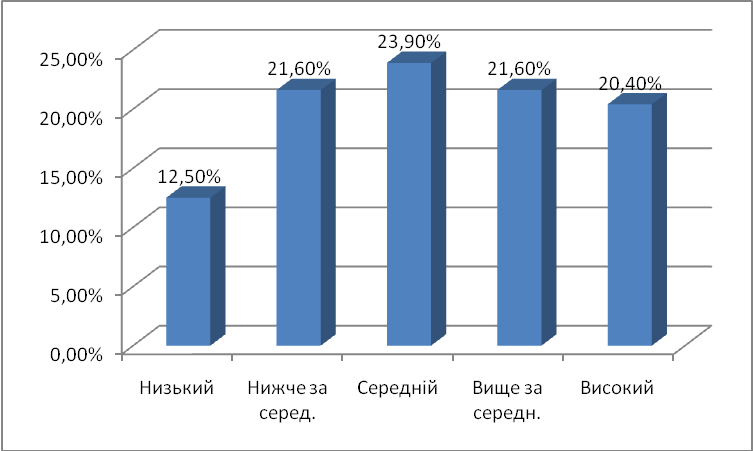
**ДОДАТОК Ж**

**«Результати діагностики рівня рухової активності»**

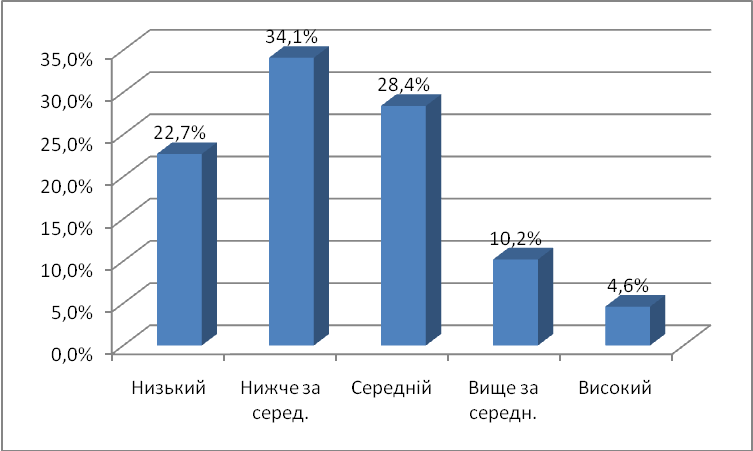
****

**Рис. 2.6 – показники рівня рухової активності молодших школярів у вправі піднімання тулуба в сід.**

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Ж**

****

**Рис. 2.7 – показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання вправи «згинання-розгинання рук».**

****

**Рис. 2.8 – рівень рухової активності молодших школярів**

Отже, у переважної більшості (58,0%) дітей наявний середній рівень рухової активності. Рівень нижчий за середній виявлений у 15,0% дітей, низький – у 8,0%, вищий за середній – у 19 % молодших школярів. Високий рівень рухової активності молодших школярів у даній тестовій вправі не виявлений у жодного з досліджуваних. Що стосується класів, то показники майже однакові, у кожному з класів існують активні діти, та малоактивні.

**ДОДАТОК З**

**Анкета для молодших школярів «Що ми їмо?» за Нікітенко.**

**Мета:** дослідження рівня раціонального харчування.

1. 1.Употребляешь ти в їжу локшину швидкого приготування (типу «Ролтон»)? Так / Ні.
2. Якщо вживаєш, то, як часто: 1 раз в день; кілька разів на день, кілька разів на тиждень; кілька разів на місяць; дуже рідко.

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ З**

1. Чи ти любиш їсти чіпси, кириешки? Так \Ні
2. Як часто ти їси чіпси і кириешки: 1 раз на день, кілька разів на день, 1 раз на тиждень, кілька разів у тиждень, 1 раз у місяць, тільки по святах..
3. Як часто ти їси ковбасу: 1 раз на день, кілька разів на день, 1 раз на тиждень, кілька разів на тиждень, тільки по святах, взагалі не їм, кілька разів в місяць.
4. Чи добавляєш в їжу, майонез: так/ні
5. У твоїй сім’ї дорослі і діти харчуються однаковими стравами? Так / Ні
6. Як часто ви п’єте газовані напої (лимонад): 1 раз на день, кілька разів на день, 1 раз у місяць, кілька разів в місяць, тільки на свята,
7. Жуєш ти жувальні гумки? Так \Ні.
8. Вживаєш ти в їжу супи швидкого приготування або каші швидкого приготування? Так \Ні.
9. Любиш ти додавати в їжу кетчуп? Так/ні
10. Любиш ти шоколадні батончики типу «Марс», «Снікерс»? Так \Ні.
11. Як часто ти вживаєш ці солодощі: раз в день, кілька разів на місяць, тільки на свята.
12. Купують тобі батьки міні – торти, рулети? Так \ Ні.

**Аналіз результатів:** за кожну відповідь так 1 бал, 1 раз на день, кілька разів на день – 3 бала, 1 раз на тиждень, кілька разів у тиждень – 2 бала, 1 раз у місяць, тільки по святах – 1 бал.

**Від 24 до 15 балів** – не здорове харчування;

**Від 14 до 8** – змішане харчування;

**Від 8 до 0** – здорове харчування.

Аналіз результатів дослідження представлений у тексті роботи.

**ДОДАТОК К**

**Методика визначення знань про шкідливі звичок**

**1.1 Анкетування виявлення рівня обізнаності про шкідливі звички**

1. Много ли у тебя свободного времени?

- да;

- нет.

1. Как ты учишься?

-отлично;

- хорошо;

- удовлетворительно;

- плохо.

1. Чем занимаешься в свободное время?

- читаю;

- занимаюсь в спортивной секции;

- занимаюсь в кружке, изостудии;

- смотрю телевизор;

- слушаю музыку;

- собираемся со сверстниками во дворе, подъезде, подвале;

- что-то другое (указать что).

1. Знаешь ли ты, что такое наркомания?

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ К**

- да;

- нет;

- затрудняюсь ответить.

1. Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотик?

- да;

- нет.

1. Знаешь ли ты о пагубном действии наркотиков на здоровье человека?

- да;

- знаю, но со мной этого не случится;

- знаю, но я всегда смогу бросить принимать;

- наркотики;

- нет..

- другое (укажи).

- нет.

**1.2 Анкета «Что мы знаем о курении?»**

1. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы от курения.

(да нет)

2. Курение помогает расслабиться?

(да нет)

3. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

(да нет)

4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением?

(да нет)

5. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, кровеносное давление?

(да нет)

1. Большинство курящих получают удовольствие.

(да нет)

**Результати анкетування обробляються та розподіляються на 3 рівні**

- обізнані

- мало обізнані

**ДОДАТОК Л**

**Тест для батьків «Наскільки ви здорова сім’я» (авторська розробка)**

1. Як часто ви з дітьми робите ранкову зарядку?

* Кожен день
* Інколи
* ніколи

1. Скільки часу ви сім’єю проводите на природі (свіжому повітрі)?

* Кожного дня 2-3 години
* На шляху з роботи (школи) додому

**ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Л**

* Не проводим зовсім

1. Чи існують теми на які ви не можете поговорити з дітьми?

* Ні
* Не знаю
* Так

1. Чи вважаєте ви свою сім’ю спортивною?

* Так
* Не знаю
* Ні

1. З чого складається ваш щоденний сніданок?

* Легкий сніданок (омлет, яешня, овочі)
* Бутерброди та чай/кофе
* Не снідаємо

1. Коли ваша сім’я лягає спати?

* Кожного дня а один і той час
* Коли закінчаться усі справи
* За настроем

1. Які вітаміни ви вживаєте?

* Вживаємо фрукти
* Пьємо таблетки
* Не вживаємо вітамінів

1. Чи наявні шкідливі звички у вашій сім’ї?

* Ні
* Не знаю
* Так

**Ключ до тесту:** на кожну відповідь а) – 2 бали, на кожну відповідь б) – 1 бали, на кожну відповідь в) – 0 балів. Сума відповідей рахується. 10-16 балів – сім’я на шляху до здорового та щасливого майбутнього, 5-10 балів – результати здоров’я сім’ї не задовільні, а отже потребують коригування стилю життя сім’ї в цілому та кожного члена сім’ї окремо, 0-5 балів – треба замислитись стосовно свого майбутнього, можливо потрібно щось змінити.

**ДОДАТОК М**

**Результати ефективності технології Таблиця 2.3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Рівні | Контрольна група | | Експериментальна група | |
| 1 | Соматичне здоров’я | Низький нижче середнього | Констатувальний етап | Контрольний етап | Констатувальний етап | Контрольний етап |
| 35% | 35% | 39% | 25% |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Середній вище середнього | 60% | 60% | 58% | 57% |
| Високий | 5% | 5% | 3% | 18% |
| 2 | Рухова активність | Середній | 35% | 15% | 45% | 5% |
| Вище за середній | 47% | 67% | 35% | 60% |
| Високий | 18% | 18% | 20% | 35% |
| 3 | Раціональне харчування | Здорове харчування | 9% | 9% | 7% | 9% |
| Змішане харчування | 65% | 65% | 60% | 66% |
| Не здоров харчування | 26% | 26% | 33% | 25% |
| 4 | Рівень обізнаності про здоровий спосіб життя | Загальні результати | 41% дітей взагалі не знають нічого про здоровий спосіб життя | 41% дітей взагалі не знають нічого про здоровий спосіб життя | 63% дітей взагалі не знають нічого про здоровий спосіб життя | Лише 3% дітей не можуть відповісти на запит про здор. спосіб жт. |
| 5 | Знання про шкідливі звички | Обізнані | 60% | 60% | 63% | 94% |
| Мало обізнані | 33% | 33% | 25% | 6% |
| Необізнані | 7% | 7% | 12% | 0% |