



HEALTHY SCHOOLS:

ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

ПРАКТИЧНЕ КЕРІВНИЦТВО ДЛЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ





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

Координація роботи: ФОП Іванов І.

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

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

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

ЗМІСТ

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



Mondelēz International Foundation є міжнародною філантропною організацією. Одним з пріоритетних напрямків діяльності фонду є підтримка програм, що сприяють здоровому способу життя в громадах. В Україні такою ініціативою є трирічна комплексна програма «Healthy Schools*: заради здорових і радісних школярів». Програма спрямована на популяризацію фізичної активності, здорового харчування та відповідального ставлення до власного здоров'я школярів. Ми переконані, що наш системний підхід, активне залучення всіх партнерів та учасників програми є запорукою успіху проекту і початку позитивних змін у сфері популяризації здорового способу життя в суспільстві.

Євгенія Денисьєва

менеджерка з комунікацій «Монделіз Україна».



Програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» має унікальний формат залучення шкіл, який розробила та реалізовує експертна організація CSR Ukraine, Центр «Розвиток КСВ», за підтримки Mondelēz International Foundation. За перший та другий роки до Програми долучилось понад 600 шкіл зі всієї України, які впроваджують крутезні ініціативи заради здорових та щасливих школярів. В цьому гайді ми зібрали кращі напрацювання шкіл та рекомендації експертів зі здорового способу життя, щоб поділитись ними зі всіма навчальними закладами України. У гайді вчителі, учні та батьки можуть знайти корисні посилання, ідеї здорових активностей, матеріали для використання на заняттях та навіть оформлення шкільного приміщення. Здорова нація – це важливо!

Марина Саприкіна

Голова правління Центру «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності»



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

Ірина Василяшко
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

ПРО ПРОГРАМУ

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

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



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

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

КОНЦЕПЦІЯ «HEALTHY SCHOOLS» ТА ЇЇ СКЛАДОВІ

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

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

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

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

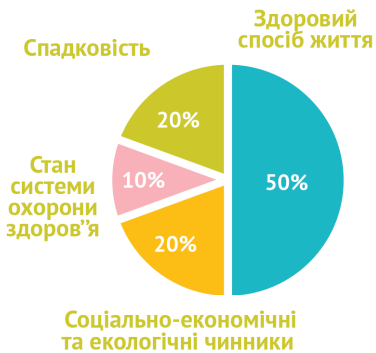
ЖН можуть бути спрямовані на особисті дії або дії щодо інших людей, а також на дії зі зміни навколишнього середовища з тим, щоб зробити його сприятливим і безпечним для здоров'я.

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

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

Чинники що впливають на здоров'я людини

Чинники здоров'я



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

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

них працівників до своєї діяльності.

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

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

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



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

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

Більше про цю ініціативу можна дізнатися на сайтах:

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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



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



Школа сприяння здоров'ю бере до уваги всі аспекти шкільного життя.

Визначає необхідність накопичення знань, формування переконань та вироблення в учнів навичок, умінь здорового способу життя.

Залучає до розв'язування проблеми зміцнення здоров'я підростаючого покоління місцеві органи влади та громадські організації.

Визначає важливість шкільного оточення з погляду його прямого психологічного впливу на здоров'я учнів і персоналу.

Передбачає цілісний підхід до індивідуального здоров'я дитини, що розглядає як систему складових фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я.

Розглядає здоров'я та добробут персоналу як важливу умову формування позитивного ставлення до здорового способу життя.






Створює освітнє середовище, яке має значення для цілісного розвитку особистості.

Вважає підтримку батьків і співробітництво з ними одним із важливих завдань.

Зосереджується на активній участі учнів в оздоровчих програмах різних напрямів.

Передбачає не лише медогляди та профілактику хвороб, але й активне формування валеологічного світогляду.

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

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

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

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

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

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

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

ГОЛОВНИМИ НАПРЯМАМИ ПРОГРАМИ Є ПОСИЛЕННЯ РОБОТИ ЗА СКЛАДОВИМИ:



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – формування знань і прищеплення навичок здорового харчування, забезпечення здоровим харчуванням у їдальнях і буфетах під час освітнього процесу його учасників;



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



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



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

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

● Створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожної особи впродовж всього життя, досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним з основних завдань, визначених Стратегією сталого розвитку «Україна-2020», схваленою Указом Президента України від 12.01.2015 р. № 5, та частиною зобов'язань у рамках Угоди про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом, Європейським співтовариством з атомної енергії і їхніми державами-членами, з іншої сторони.

● Забезпечення необхідних умов для зміцнення та збереження здоров'я людей як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність стало передумовою схвалення у 2016 році Президентом України Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року **«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016).**

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

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

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

Завданнями закладу освіти є:

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

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

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

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

Основними особливостями програми є те, що вона:

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



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

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

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



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

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



ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ «HEALTHY SCHOOLS» У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

🚲 Інтерактивність і змагальний характер забезпечують більш сприятливе емоційне сприйняття і запам'ятовування інформації, формують життєві навички.

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

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

ЗДОРОВ'Я І ПОВЕДІНКА ДІТЕЙ

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

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

Враховуючі чинники ризику, зусилля Програми зосереджені на провідних напрямках:



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

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

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

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

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

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

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

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



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ








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

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

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

Причинами поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей і підлітків здебільшого є нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя. За даними дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) 2014 р. [12]:










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



Рекомендації



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ

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



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

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



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ УЧНІ

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

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

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

у добовий раціон обов'язково включати фрукти й овочі протягом дня;

достатня кількість води в щоденному раціоні відповідно до вікових норм;

вживати цілнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці;

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

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

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



ПОРАДИ БАТЬКАМ

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

Фахівці також радять батькам:

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



КОРИСНІ РЕСУРСИ:

Рекомендації МОЗ України

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Reducing childhood obesity in Poland by effective policies, 2017

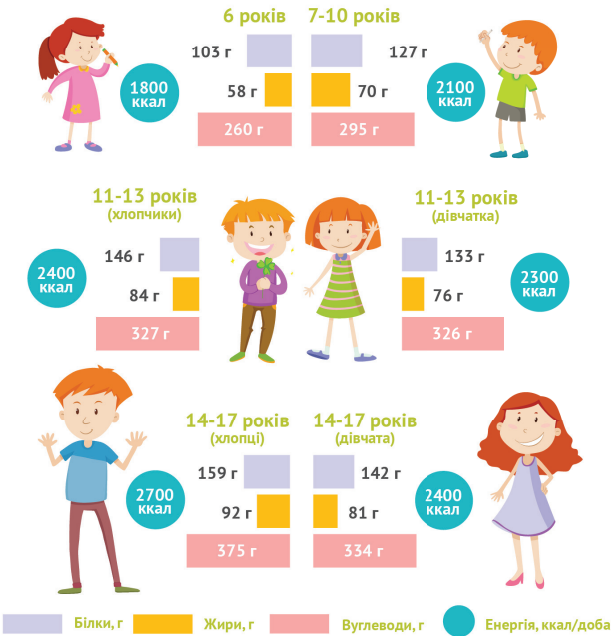
(<http://www.euro.who.int/en/countries/poland/publications/reducing-childhood-obesity-in-poland-by-effective-policies-2017>).

Раціональне харчування

Харчуйся раціонально за принципами:

ПОМІРНО

- Дотримуйся добової норми калорійності їжі:



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

РІЗНОМАНІТНО

- Щодня вживай різні продукти

ЗБАЛАНСОВАНО

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

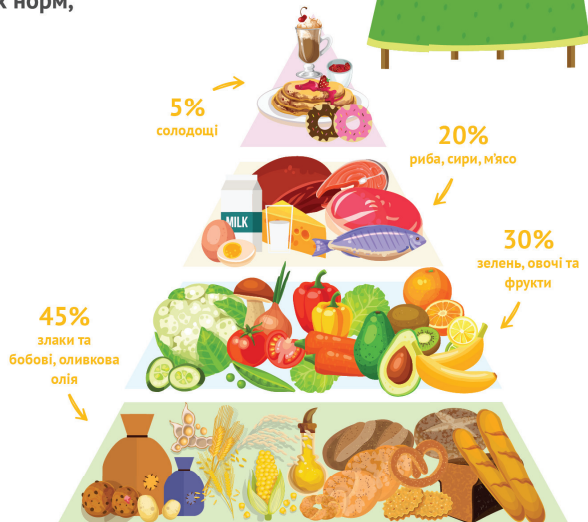
Корисні поради

- їж 4–5 разів на день невеликими порціями – до 200–300 г;
- витрачай на кожний прийом їжі біля 30 хвилин, на перекус – до 10 хвилин;
- під час трапези не відволікайся на інші дії: гаджети, перегляд телевізору, читання;
- снідати краще протягом першої години після підйому, а вечеряти – приблизно за три години до сну;

• вживай за добу:



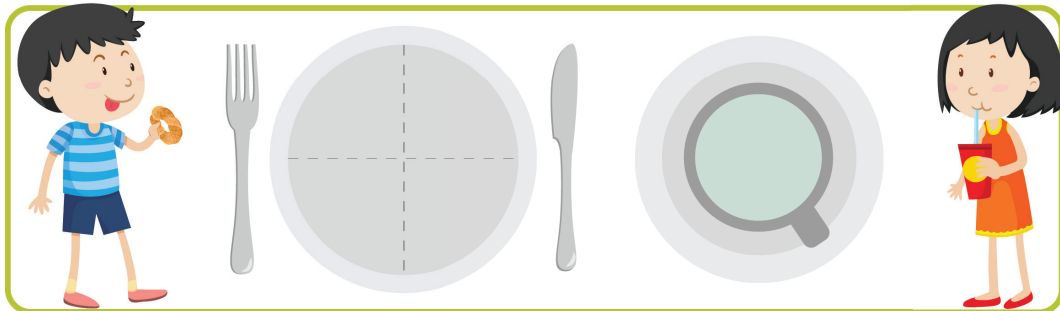
- пий достатньо звичайної води без домішок та одну склянку свіжовичавленого соку



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ. Завдання

Вправа «Здоровий сніданок»

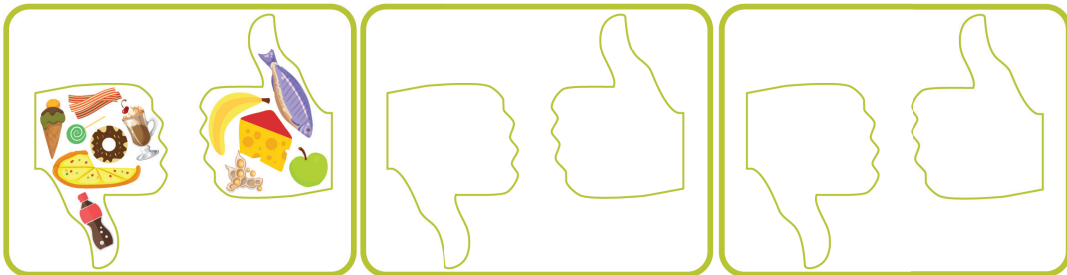
1. Розроби меню корисного сніданку за принципами раціонального харчування.
2. Визнач його калорійність за калькулятором в інтернеті (ключове слово «калькулятор калорійності продуктів»).
3. Проаналізуй улюблену страву за складом на вміст білків, жирів, вуглеводів. Який інгредієнт потрібно додати або вилучити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



4. Чому корисно снідати щодня?

Вправа «Здорове харчування»

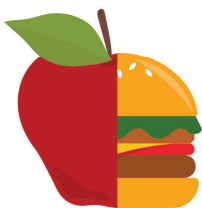
1. Проаналізуй свої звички харчування. Чи все тобі подобається? Що б ти змінив (-ла)? Запропонуй, чим можна замінити не корисні продукти.



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

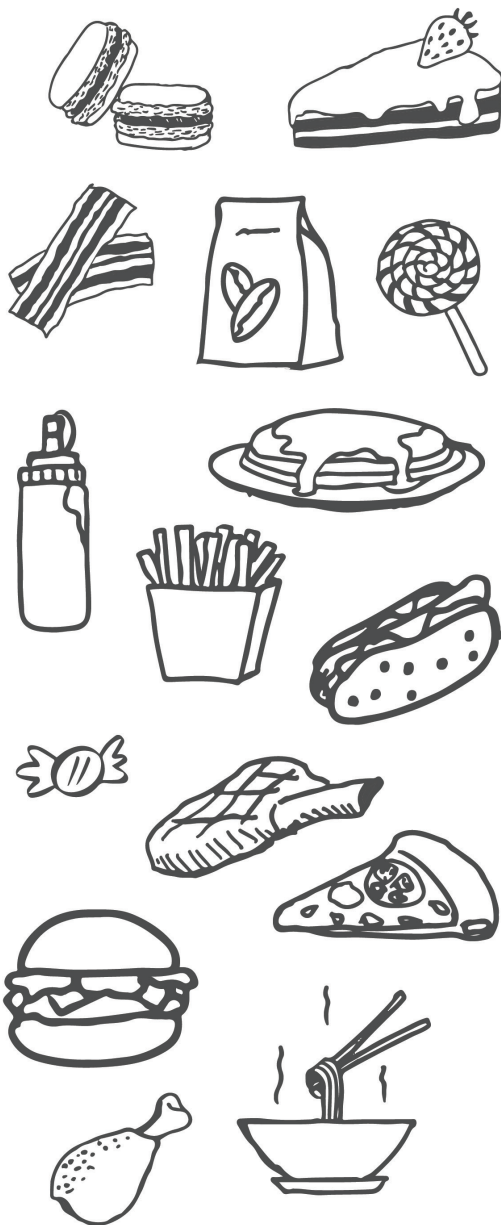
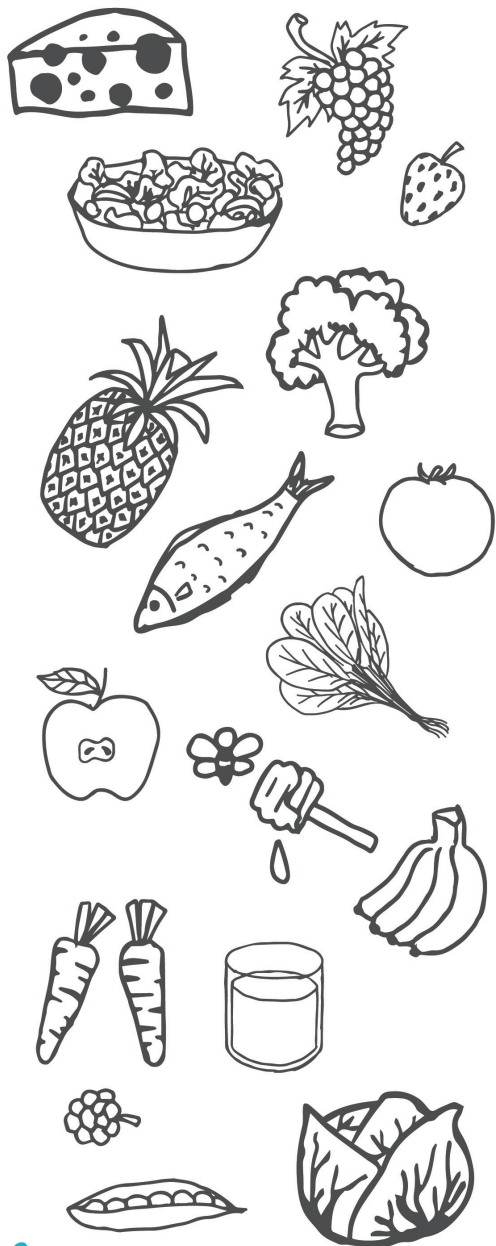
Вправа «Моя унікальна страва»

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



ВЖИВАЮ БІЛЬШЕ

ВЖИВАЮ МЕНШЕ



HEALTHY SCHOOLS
ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ



ПИТНИЙ РЕЖИМ

Скільки рідини потрібно споживати щодня?

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

Організм людини
більш ніж на 80%
складається з води

Джерела гідратації

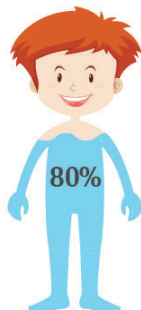
80%

отримуємо з напоями



20%

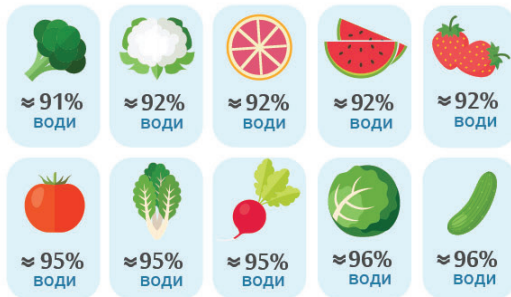
отримуємо з їжею



Цікаві факти:

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

Найбільше містять:



Поради щодо вживання питної води протягом дня:

Пийте воду відповідно до своєї норми та в рекомендований час.



зранку після пробудження



за 30 хвилин до вживання їжі або після



вечері за одну годину до сну



за 30 хвилин до спортивних тренувань



протягом інтенсивного тренування необхідно пити невеликими порціями



перед гігієнічними водними процедурами



на перервах у школі

ПИТНИЙ РЕЖИМ. ЗАВДАННЯ

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

ранок	сніданок	перебування в школі	прогулянка, активний відпочинок	ввечері дома
				



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



Дорослим потрібно вживати близько 6-8 склянок рідини на день. Її можна отримати з різних джерел:

РЕКОМЕНДАЦІЇ

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

КОРИСНИЙ для профілактики хвороб	СМАЧНИЙ для втамування спраги	ПОЖИВНИЙ для перекуса	КОРИСНИЙ для сніданку
 <p>зміцнює імунну систему</p>			

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



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

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

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

« Малорухливий спосіб життя призводить до порушень здоров'я »






Малорухливий спосіб життя притаманний 76% сучасних підлітків. Це призводить до порушень здоров'я. Ймовірність розвитку захворювань підвищується на 20% при низькому рівні рухової активності порівняно із середнім та високим; ймовірність появи коморбідної патології (сумарної кількості захворювань більше 3)

зростає у підлітків майже в 4 рази, а неврозів – у 2,5 рази при низькому рівні рухової активності порівняно з високим. Сучасні діти здебільшого віддають перевагу пасивному дозвіллю (перегляд відео, телепередач, гра в комп'ютерні ігри, спілкування в соцмережах тощо) [14].

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

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

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

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

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







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

Рекомендації











ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ

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

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




ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ УЧНІ

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



ПОРАДИ БАТЬКАМ

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

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

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



КОРИСНІ РЕСУРСИ:

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

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

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

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Чому корисно активно рухатись:

1 вправи активують мозкову діяльність



2 рух проганяє стрес



3 вправи заряджають енергією



4 ти подобаєшся собі та іншим людям



5 заняття спортом запобігають деяким хворобам



6 можна їсти більше без шкоди для фігури



7 фітнес прокачує твоє серце



8 втрата ваги – не головна мета

Корисні поради

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



Рівні рухової активності

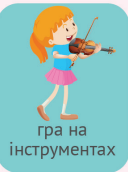
низька

помірна

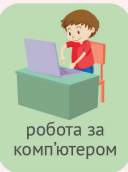
інтенсивна



читання



гра на інструментах



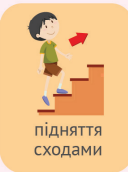
робота за комп'ютером



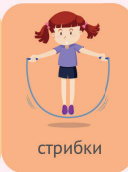
робота в саду



катання на велосипеді



підняття сходами



стрибки



біг

фізичне здоров'я – це



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ. Завдання

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

почну день із зарядки

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

Види рухової активності:

ходіння і прогулянки



позитивний емоційний стан, гарний настрій

йога, гімнастика та зарядка



відновлення психічної рівноваги, активізація розумової діяльності

регулярні заняття спортом



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

регулярні заняття спортом



сила, гарна робота легень та серця, впевненість у собі



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



витягни підборіддя вперед

розведи руки в різні сторони на рівні плечей

стискай та розтискай кулаки

підіймай та опускай носки і п'яти

повертай голову на 90 градусів вліво та вправо

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СЕРЕДОВИЩА



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

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

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

Безумовно, створенням безпечних для здоров'я дітей умов у загальноосвітніх школах повинні займатися місцеві органи влади. Вони повинні подбати і про переоснащення будівель шкіл за принципами універсального дизайну (або «дизайну для всіх») – **максимального пристосування шкільного середовища до потреб усіх учасників освітнього процесу**, зокрема й осіб з особливими потребами. Втім, розробка і реалізація проектів дизайну шкіл, який сприятиме втіленню програм здорового харчування і фізичної активності, до снаги адміністрації шкіл, батькам і меценатам.



Рекомендації



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ШКОЛИ

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

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

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

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

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





ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ УЧНІ

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



ПОРАДИ БАТЬКАМ

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

КОРИСНІ РЕСУРСИ:

Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/School-environment-Policies-current-status-en.pdf).

Школи, що просувають здоров'я: ресурс для розробки показників. Міжнародний комітет планування Європейської мережі шкіл, що просувають здоров'я. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2006

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/240344/E89735.pdf).

Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014

<http://www.schools-for-health.eu/she-network>).

Покращення життя дітей та молоді: тематичні дослідження з Європи. Том 3. Школа. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2013

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926.pdf).

Сторінка проекту «Новий освітній простір» (реалізується Мінрегіоном спільно з Міністерством освіти і науки України) у Фейсбукі:

<https://www.facebook.com/nop.ukraine.school>/<https://www.facebook.com/nop.ukraine.school/>).

Рекомендації із впровадження нового освітнього простору у школах:

<https://goo.gl/Y9onro><https://goo.gl/Y9onro>).

СЕРЕДОВИЩЕ. ЗДОРОВИЙ ДИЗАЙН. ЗАВДАННЯ

Поради

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

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

Спинка має закінчуватись на рівні лопаток

Допоміжне освітлення необхідно додати та вмикати ввечері

Робочий стіл бажано встановити біля вікна

30-35 см

15-50 см

60 см

Як правильно обрати стіл та стілець?

90 см	120 см	140 см	160 см	180 см
22 см	30 см	37 см	42 см	48 см
40 см	52 см	62 см	67 см	76 см

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

Особливо стимулює роботу мозку денне світло.

Сонячне світло тонізує і зміцнює організм, підвищує загальну опірність захворюванням, створює умови, необхідні для нормального росту і розвитку дітей і підлітків.

Для максимального використання денного світла слід:

- на підвіконнях не розташовувати вазони з високими квітами
- мити вікна регулярно

Норми освітленості



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



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

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

Встанови на нього мобільний додаток «**Google Науковий журнал**»:

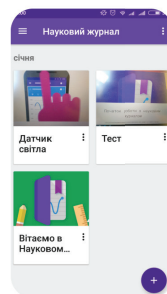


рис. 1

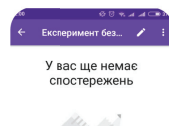


рис. 2

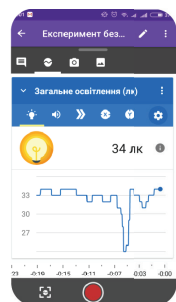
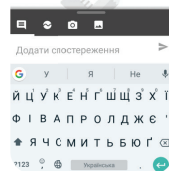


рис. 3

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



Психологічний клімат

Психологічний клімат в групі

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



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

В ГРУПІ
— коли є —
ДОБРЕ

ОПТИМІЗМ

спілкування

підтримка

БЕЗПЕКА

уважність
у стосунках

КОМФОРТ

можливість помилитися
без страху вини та сорому

довіра **бадьорість**

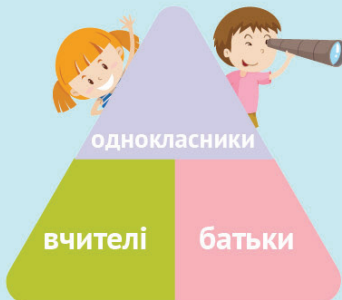
МОЖЛИВІСТЬ ВІЛЬНО
МИСЛИТИ, ТВОРИТИ

інтелектуальний
розвиток

симпатії

ВПЕВНЕНІСТЬ

КОМУНІКАЦІЇ



ТВОЇ ПОМІЧНИКИ
у створенні мікроклімату



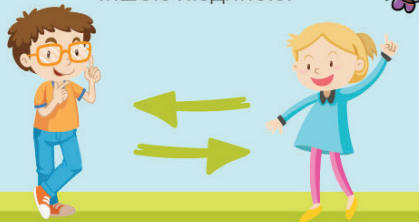
Особистий простір: потреби (свої та іншого)

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

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

Особисті границі

це умовна дистанція між мною та іншою людиною.



ВИДИ ПРОСТОРУ:

особистий

інтимний

соціальний

ГРАНИЦІ

тілесні

психологічні

потреби
свої та
іншого

простір

час

Особисті границі включають в себе

Головні правила побудови особистих границь:

дотримуйся
дистанції

слідкуй за
своїм
комфортом
спілкуючись
з іншими

запитуй,
чи
комфортно
іншим?



Ти завжди можеш зупинити іншого.
Вистав руку та скажи:
"СТОП! Мені це не подобається!"

СЛОВО

НІ

корисно для здоров'я

Формування команди та лідерської якості

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



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



В команді у кожного є право:

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

П Р А В О



ЗАВДАННЯ

Спробуй відповісти на запитання, перевір свої лідерські якості:



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

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

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

ПЛАНУВАННЯ ПРОГРАМ ТА ІНІЦІАТИВ ВКЛЮЧАЄ ТАКІ ЕТАПИ:

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

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

Сформульовані цілі і завдання. Цілі формулюють для того, щоб показати, до чого приведе запланована діяльність з вирішення проблеми в межах проекту. При визначенні мети необхідно стежити, щоб вона відповідала критеріям SMART. Іншими словами, мета має бути конкретною (specific), вимірюваною (measurable), орієнтованою на дію (action-oriented), реалістичною (realistic), обмеженою в часі (time-limited). Успіх проекту визначатиметься тим, наскільки добре організація досягає цілей проекту. Завдання – це практичні кроки, спрямовані на досягнення цілей. Завдання формулюються зразу ж після цілей, що дозволяє їх конкретизувати. Основна вимога до формулювання завдань – конкретність і практична наочність результатів їх виконання. Усі завдання мають



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

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

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

Моніторинг і оцінка. Під час реалізації проекту необхідно проводити моніторинг результатів та вносити корективи в проект. *Моніторинг* – це періодичне дослідження програми за однаковими методами і з порівнянням результатів з певними індикаторами (закладаються на етапі планування), відстеження ходу робіт для порівняння поточного стану справ із планом. Під час моніторингу використовується декілька джерел інформації: опитування; спостереження; вивчення документів. *Оцінка* – процес аналізу результатів діяльності та їх співвіднесення з певними запланованими критеріями.



СПИСОК ДЖЕРЕЛ:

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

12. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр./ О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Д. М. Павлова та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – 156. с.

13. Спорт заради розвитку: методичний посібник з підготовки інструкторів програми/ О. А. Голоцван, Н. В. Зимівець, О. Т. Сакович, С. Ю. Ющишин: за заг. ред. Н. Зимівець. – Київ: Видавництво «Фенікс», 2017. – с. 23-24.

14. Розумова працездатність, навчальне навантаження та спосіб життя сучасних школярів: гігієнічні аспекти/ Під ред. Н. С. Польки, С. В. Гозак. – К.: МВЦ «Медінформ», 2018. – 214 с.

15. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр./ О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Д. М. Павлова та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – с. 50.

16. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр./ О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Д. М. Павлова та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – с. 52-53.

