

У випуску

Вступна стаття	1
Аналітична довідка	1
Склад методичного об'єднання	2-3
План місячника	4-5
Звіт роботи місячника	6-8
	9-12

Аналітична довідка

До об'єднання увійшли вчителі основ здоров'я, фізичного виховання, захисту Вітчизни, психолог, соціальний педагог, медичний працівник, асистенти вчителя з інклюзивного навчання, всі ті, хто має безпосереднє відношення до здоров'язбереження, бажаючи ділитися своїм умінням з колегами, працювати творчо на благо дітей.

Основним завданням вчителів є збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у учнів.

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності вчителів об'єднання.

Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, створюють здоров'язберігаюче освітнє середовище.



10 причин чому спорт – це добре

Спорт (англ. **sport**, походить від давньофранцузького фр. **disport** — «дозвілля», «розвага») — організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їх фізичних та інтелектуальних здібностей, а також підготовка до цієї діяльності та міжособові стосунки, що виникають в процесі гри.

Спорт є відмінним спортом, щоб підняти собі настрій. Ось 10 причин, чому спорт це добре.

1. Вправи стимулюють роботу мозку. Регулярні фізичні вправи збільшують рівень енергії і кількість серотоніну в мозку, що, в свою чергу, робить нас більш активними та кмітливими.

2. Рух знімає стрес. Один з кращих способів впоратися зі стресом – це заняття спортом. Коли ви тренуєтеся або просто гуляєте в парку, ви розслабляєтеся і перестаете думати про повсякденні проблеми.

3. Вправи заряджають енергією. Навіть коротке ранкове тренування, близько 30 хвилин, додасть вам енергії на весь день. Ранкове навантаження підвищує кількість ендорфінів в крові, що змушує відчувати себе більш енергійним та щасливим.

4. Для тренування легко знайти час. Не уникайте прогулянок пішки. Не їдьте в близький магазин на машині. На вихідних поїдьте з сім'єю на природу. Це дрібниці, але ефект неодмінно буде.

5. Спорт покращує стосунки з іншими. На базі занять спортом легко завестися нових знайомих.

6. Вправи попереджують захворювання. Ряд досліджень по цій темі, показують, що регулярні фізичні вправи знижують ризик серцевих захворювань, інсульту, високого кров'яного тиску, знижують рівень холестерину, попереджують артрит тощо. Вважається, що регулярні фізичні вправи зміцнюють імунну систему, знижують ризик застуди та грипу.

7. Спорт зміцнює серце. Тренування корисні для тіла, а ще вони мають додаткову перевагу – роблять серце більш витривалим.

8. Тренування дозволяють з'їсти щось заборонене. Рух спалює калорії і прискорює обмін речовин. Це не означає, що ви можете з'їсти що завгодно, але, коли ви тренуєтеся регулярно, ви безумовно можете дозволити собі деякі заборонені продукти.

9. Спорт зробить вас більш витривалими і кращими в усіх фізичних аспектах. Регулярні фізичні вправи роблять ваші м'язи сильними, що позначиться на всіх інших фізичних можливостях. і, звісно, красі.

10. Втрата ваги не найголовніше. Найбільш поширена причина для тих, хто починають займатися спортом регулярно, – схуднення. Спорт дозволить не тільки скинути зайву вагу, але і отримати відмінний тонус для всього робочого дня.

СКЛАД МЕТОДИЧНОГО ОБ'ЄДНАННЯ:

Коваль Жанна Леонідівна – асистент вчителя з інклюзивного навчання, голова МО,
Доктор Святослав Васильович, вчитель фізичного виховання,
Вакульчук Крістіна Григорівна, вчитель фізичного виховання,
Панчук Наталія Петрівна, вчитель хімії та основ здоров'я,
Сакун В'ячеслав Миколайович, вчитель ОЗВ,
Прищепа Валентина Віталіївна, практичний психолог,
Прохорова Т.Ю., соціальний педагог
Новіцька І.К., асистент вчителя з інклюзивного навчання
Піжик Олексій Ігорович, фельдшер школи,



Коваль Жанна Леонідівна, освіта вища.
Кам'янець-Подільський педагогічний інститут ім. В.П. Затонського 1989 р.,
Рівненський державний гуманітарний університет 2007 р.
Спеціаліст вищої категорії.
Асистент вчителя з інклюзивного нав-

чання.

Методична проблема над якою працює:

Інноваційні підходи асистента вчителя у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.



Доктор Святослав Васильович, освіта вища.
Кам'янець-Подільський державний університет, 2005 р.
Спеціаліст II категорії.
Вчитель фізичного виховання, туристична справа.

Методична проблема над якою працює:

Розвиток кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості) та координаційних здібностей на уроках фізичного виховання.



Вакульчук Крістіна Григорівна. Кам'янець-Подільський національний університет ім. І.Огієнка, 2011 р.
Спеціаліст II категорії
Вчитель фізичного виховання

Методична проблема над якою працює:

Профілактика асоціальної поведінки учнів засобами фізичної культури.





Панчук Наталія Петрівна, освіта вища.
Чернівецький державний університет, 1991 р.
Спеціаліст вищої категорії, старший вчитель.
Вчитель хімії та основ здоров'я.

Методична проблема над якою працює:

Впровадження інтерактивної тренінгової технології на уроках основ здоров'я.



Сакун В'ячеслав Миколайович, освіта вища,
Військово-політична академія ім.В.І.Леніна, 1986 р.
Спеціаліст вищої категорії, старший вчитель.
Вчитель ОЗВ

Методична проблема над якою працює:

Впровадження інтерактивних технологій на уроках ЗВ з метою підготовки майбутніх захисників Вітчизни.



Прищеп Валентина Віталіївна, освіта вища.
Луцький державний педагогічний інститут ім. Л.Українки 1986р., 1995 р.
Спеціаліст вищої категорії, старший вчитель.
Практичний психолог

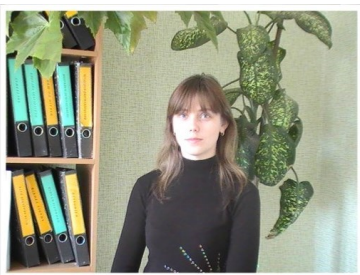
Методична проблема над якою працює:

Сприяння поліпшенню психологічного здоров'я учнів враховуючи соціально-економічні умови нації., розв'язання складних проблем, розкриття творчих здібностей.



Піжик Олексій Ігорович, освіта середня спеціальна.
РДБМК, 2005р.
вчитель МСП, фельдшер школи.

Методична проблема над якою працює: формування та удосконалення життєво необхідних знань, умінь і навичок, що допомагають оцінювати ризик, зберігати і поліпшувати здоров'я та якість життя.



Прохорова Тетяна Юріївна, освіта вища.
Житомирський державний університет ім.Франка, 2005 р.
Спеціаліст II категорії.

Соціальний педагог.

Проблема над якою працює: Виховання соціокультурної поведінки учнів через формування



**Звіт по
проведенню місячника методичного об'єднання вчителів спортивно-оздоровчого
циклу «Здоров'я»**

№ п/п	Дата	Назва заходу	Клас	Відповідальні
1	3.05	Методична нарада з питання: 1.Обговорення питання щодо проведення місячника МО вчителів спортивно-оздоровчого циклу. Методичні рекомендації щодо проведення заходів.		Заступник директора з навчально-виховної роботи; заступник директора з виховної роботи; Коваль Ж.Л. – голова методичного об'єднання
Тиждень інклюзії 3.05-5.05				
2	Протягом тижня	Персональна виставка робіт в техніці квілінг Герасимчука Влада.	5 а клас	Новіцька І.К.
3	Протягом тижня	Виставка робіт Глінки Павла. Гурток Умілі руки.	3 а клас	Коваль Ж.Л., Сverdюк О.Ю.
4	Протягом тижня	Маршрут безпеки.	9-10 клас	Прохорова Т.Ю.
5	3.05	Заняття з елементами тренінгу «Здоров'я – цінність нашого життя»	5 клас	Прохорова Т.Ю.
6	5.05	Заняття з учнями з особливими освітніми потребами. Твори В.Сухомлинського	3 клас	Коваль Ж.Л.
7	5.05	Бесіда «Туберкульоз: шляхи зараження і запобігання», «Профілактика захворювання на ВІЛ/СНІД»	11 клас	Прохорова Т.Ю. Мартюк О.В. – лікар інфекціоніст
8	5.05	Перегляд мультфільму " <u>Мій братик з місяця</u> ".	5 клас	Новіцька І.К. класні керівники
Тиждень Захисту Вітчизни і МСП 10.05-12.05				
9	Протягом травня	Профілактичні зустрічі.	10-11 клас	Піжик О.І., фельдшер
10	10-12.05	Уроки мужності: „Це потрібно не мертвим, це потрібно живим”.	5-11 клас	Класні керівники
11	8-12.05	Вшанування ветеранів ВВв. Збір спогадів	4-11	Класні керівники
12	8-9.05	Участь у міському святі по відзначенню 71-річниці Перемоги у ВВв.	10-11	Колектив школи
13	10-12.05	Конкурс фронтової пісні	5-11	Класні керівники
14	10.05-12.05	Заняття про надання першої долікарської допомоги.	10-11 клас	Піжик О.І.фельдшер
Тиждень основ здоров'я 15.05-19.05				
15	Протягом квітня	Організувати тематичні виставки – презентації з охорони праці та безпеки життєдіяльності, оформити відповідні куточки та стенди.		Панчук Н.П.
16	15- 19.05.	Надання практичної допомоги щодо поліпшення знань правил дорожнього руху, дорожніх знаків і розмітки. Конкурс малюнка: «Безпека дорожнього руху»	3-5 клас	Вчителі початкових класів, Панчук Н.П.

16	15- 19.05.	Надання практичної допомоги щодо поліпшення знань правил дорожнього руху, дорожніх знаків і розмітки. Конкурс малюнка: «Безпека дорожнього руху»	3-5 клас	Вчителі початкових класів, Панчук Н.П.
17	До 3 травня	Конкурс на краще знання по дотриманню правил охорони праці та безпеки життєдіяльності.	5-11 клас	Панчук Н.П.
18	15-19. 05.	Конкурс плакатів «Здоровий спосіб життя».	5-9 клас	Панчук Н.П.
19	15-19.05.	Конкурс малюнків на найкращу «ласкавинку»	5 класи	Прищеп В.В.
20	16.05.	Участь у засіданні міської ПМПК		Коваль Ж.Л.
21	16.05.	Година психологічних тестів «Пізнай себе»	5, 7-а, 9 клас	Прищеп В.В.
22	17.05.	Вікторина «Твоє здоров'я – в твоїх руках»	8-9 клас	Панчук Н.П.
23	17.05.	Психогімнастика.	5 класи	Прищеп В.В.
24	18.05.	Виховна година «Зроби свій вибір на користь здорового способу життя!»	8 клас	Панчук Н.П.
25	19.05.	«Година фантазії»	5 а	Прищеп В.В.
Тиждень фізичного виховання 22.05-26.05				
26	22-26.05	Конкурс стіннівок «Ми за здоровий спосіб життя»»	4-5 клас	Вакульчук К.Г.
27	23.05	Туристична смуга перешкод	5-6 клас	Вакульчук К.Г.
28	24.05.	«Веселі старти»	3 клас	Вакульчук К.Г.
29	24.05.	«Спортивний кросворд»	4 клас	Вакульчук К.Г.
30	24.05	Змагання з міні футболу «Весняний кубок»	7-10 клас	Доктор С.В.
31	25.05.	Легкоатлетичний крос 1000м.	5 клас	Вакульчук К.Г.
32	26.05	Здача нормативів ЗФП 5-9кл.	5-9 клас	Доктор С.В.Вакульчук К.Г.,
33	26.05	Засідання членів методичного об'єднання по підведенню підсумків місячника МО		Коваль Ж.Л.



З В І Т

про підсумки проведення місячника методичного об'єднання вчителів спортивно-оздоровчого циклу «Здоров'я»

Згідно плану роботи школи з 3.05 по 26.05 проходив місячник МО вчителів спортивно-оздоровчого циклу «Здоров'я» .

Розпочався він з проведення засідання методичної комісії вчителів спортивно-оздоровчого циклу «Здоров'я», на якому обговорювався план проведення місячника та використання інноваційних технологій при підготовці та проведенні відкритих уроків та позакласних заходів.

Під час місячника було проведено 31 захід. З них: 16 – виховних і навчальних, 5 спортивних змагань, 7- конкурсів і вікторин, 3 – виставки робіт (2 персональних).

Усі проведені заходи були продуманими, цікавими і актуальними.

На уроках, виховних годинах, використовувались різноманітні інноваційні технології, різноманітні форми та методи, типи уроків.

Розроблені інтернет-бесіди та уроки: «Веселі уроки безпеки» (для учнів початкових класів), «Дія нікотину на організм людини (8-10 клас), «Тарілка здорового харчування» (5-11 класів), заняття про надання першої долікарської допомоги для учнів 10-11 класів, «Сонячний та тепловий удар», «Безпечні подорожі», «Проблеми зі здоров'ям влітку».

Оновлені «Куточок здоров'я» (кабінет здоров'я і кабінет медсестри), поновлено санітарний бюлетень.

Змістовними були виховні заходи, проведені під час місячника.

Почали місячник незвичайні персональні виставки учнів із особливими освітніми потребами 5–А класу Герасимчука Влада – роботи у техніці квілінг (Новіцька І.К.) і виставка робіт Глінки Павла учня 3-А класу (Коваль Ж.Л.)

З метою формування здоров'язберігаючої компетентності учнів, свідомого ставлення до власного здоров'я й усвідомлення особистої відповідальності за нього, пропагування здорового способу життя, попередження шкідливих звичок для учнів 6 класу було проведено заняття з елементами тренінгу «Здоров'я – цінність нашого життя». (Прохорова Т.Ю.)

4, 5 травня для учнів 9, 10 класів було проведено Маршрут безпеки, метою якого є первинна профілактика ВІЛ-інфекції, ІПСШ та небажаної вагітності, підвищення порогу толерантності до людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом. (Прохорова Т.Ю.)

Учні-фасилітатори провели мандрівку чотирма станціями «Маршруту Безпеки» («Шляхи передачі ВІЛ», «ВІЛ/СНІД: запитання і відповіді», «Поруч із тобою», «Твоє життя – твій вибір»), на кожній з яких висвітлюється актуальна тема з життя молоді, яка допомагає пов'язати власні життєві ситуації та досвід з особистим ризиком інфікування ВІЛ та ІПСШ. Учасники активно виявляли здатність та бажання спілкуватися і ділитися з іншими знаннями і думками з приводу питань репродуктивного здоров'я і пов'язаними з цим цінностями та ставленням. Завдяки дискусіям у групі однолітків вони розвивали здатність мислити критично та незалежно, вчилися пов'язувати свої особисті поведінкові

ризиками із можливими наслідками, завдяки чому в майбутньому зможуть розробляти особисті профілактичні стратегії. (Прохорова Т.Ю.)

Лікар-інфекціоніст Мартюк О.В. для одинадятикласників провів бесіду «Туберкульоз: шляхи зараження і запобігання», під час якої учні ознайомилися з ризиками зараження цією хворобою та дізналися способи запобігання. (Прохорова Т.Ю.).

Закінчився тиждень інклюзії переглядом мультфільму «Мій братик із Місяця» (Новіцька І.К.).

На тижні Захисту Вітчизни і МСП під час занять надання першої долікарської допомоги вчителі початкових класів разом із медичним працівником школи (Піжик О.І.) провели моделювання ситуації надання допомоги потерпілим при сонячному та тепловому ударі, правилах поведінки на водоймах, під час грози та сильного вітру. Учні вчилися як потрібно діяти в даних ситуаціях та надавати допомогу потерпілим, виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів.

В період проведення навчально – польових занять було організоване проведення практичних занять з дівчатами 11 класу по медико – санітарній підготовці відповідно до розділів програми предмету «Захист Вітчизни». (Піжик О.І.)

Почав тиждень основ здоров'я конкурс малюнків на найкращу ласкавинку. Учні 5 класів малювали невеличкі малюнки і дарували їх один одному. Обов'язковою умовою в процесі малювання було: дослухатися до своїх відчуттів і внутрішнього голосу. Уявити себе відомим художником, який дарує добро, радість, посмішку (Прищеп В.В.).

Для того щоб уміти правильно організувати свою роботу, щоб досягти успіхів у навчанні, знайти розуміння з оточенням, необхідне пізнання своїх особистих рис. Тому запропоновані методики («Внутрішні резерви», «Тип акцентуації», «Ритм роботи», «Темперамент» на «Годині психологічних тестів» «Пізнай себе» (5, 7 і 9 клас) (Прищеп В.В.) мали на меті допомогти учням краще пізнати себе та ефектніше організувати свою роботу.

Своєрідним відпочинком для учнів 5 класів була проведена «Психогімнастика» (Прищеп В.В.). Метою заходу було – зняти психоемоційне напруження, навіювання бажаного настрою.

Розвинена уява – гарний помічник у навчанні. Тому вже в ранньому підлітковому віці необхідно подбати про те, щоб за допомогою уяви можна було повніше відчувати різноманіття навколишнього світу. Тож учні 5-А класу на «Годині фантазії» із задоволенням виконували вправи, які потребували уяви.

а) пофантазуй і зобрази: гарячу праску, чайник, телефон;

б) зобрази мімікою, ходою, звуками: веселого пінгвіна, стривоженого кота, розгніване порося;

в) пострибай, але не так, як це робиш звичайно, а як: кенгуру, жаба, горобець.

П'ятикласникам запропоновані вправи дуже сподобались і викликали позитивні емоції.

Саме такі уроки сприяють формуванню самооцінки учнів, розширенню кругозору, стимулюють розвиток творчих здібностей.

(Прищеп В.В.)

Із задоволенням учні 5-8 класів брали участь у конкурсі плакатів «Безпечно докільля. Здоровий спосіб життя» (Панчук Н.П.).

У проведеному конкурсі стінівок «Молодь за здоровий спосіб життя» серед учнів 7-8 класів (Панчук Н.П.) перемогу здобули учні 8 класу.

Захоплююче пройшли виховна година «Зроби свій вибір на користь здорового способу життя!» у 10 класі, вікторина «Твоє здоров'я – в твоїх руках» у 7 класах (Панчук Н.П.). Учні жваво обговорювали шкідливі звички робили висновки на користь здорового способу життя. Переглянули презентацію «Шкідливі звички».

В рамках тижня фізкультури відбулося:

Конкурс стіннівок «Ми за здоровий спосіб життя» 4-5 класи. Переможці учні 5-А класу. (Вакульчук К.Г.).

Змагання з туризму «Друже, щоб тобі туристом стати – слід здоров'я й силу ма-ти!». Кращими були учні: Леонтьук Іванна А.(5- А), Кознюк Анна С. (5-А), Рибачук Діана (5-А). (Вакульчук К.Г.).

Змагання- гра «Веселі старти» з учнями 3 –А класу (Вакульчук К.Г.).

Конкурс «Спортивний кросворд» для 4 класів. 1 місце – Антонюк В.(4-А), 2 місце Гіжицький І.(4-А), 3 місце Семенюк У. (4 –А) (Вакульчук К.Г.).

Змагання з міні футболу «Весняний кубок» між 8-11 класами.

1 місце – 11 клас, 2 місце – 9 клас, 3 місце – 8-Б клас. (Доктор С.В.).

Також під час місячника в рамках проекту було облаштовано баскетбольний майданчик. (Вакульчук Х.Г., Доктор С.В.)

А вчителі Панчук Н.П. і Прищеп В.В. створили і наповнили матеріалами персональні блоги.

Місячник показав, що всі члени МО володіють найновішими методами та прийомами навчання, вміло використовують їх у своїй роботі.

Виходячи з вище сказаного, засідання МО по підведенню підсумків просить адміністрацію:

Оголосити подяку вчителям Вакульчук К.Г, Доктору С.В. за облаштування баскетбольного майданчика.

Подякувати Прищепі В.В, Прохоровій Т.Ю., Панчук Н.П., за змістовні , творчі уроки, підготовку та проведення змістовних виховних заходів.



Усім членам МО ще більш активно включатись в роботу по проведенню місячника.

БЛОГИ

← Персональний блог вчителя Панчук Наталії

ГОЛОВНА СТОРІНКА ПРО МЕНЕ КАБІНЕТ ХІМІЇ ХІМІЯ І ЗДОРОВ'Я

Про мене



Вчителя хімії
ЗОШ І-ІІІ ст.№6
Панчук Наталії Петрівни

Слайд 1

Google Slides


Блог практичного психолога Прищепи Валентини

Головна сторінка Візитна картка Психологічна культура Родинне спілкування

Головна сторінка

популярні публікації

Візитна картка



ПРИЩЕПА ВАЛЕНТИНА ВІТАЛІЇВНА
практичний психолог,
вчитель зарубіжної літератури ЗОШ І-ІІІ ст.№6 м.Славти

ЗАРУБІЖНА ЛІТЕРАТУРА
Авторські уроки по М.Булгакову
Урок М.Сервантес "Дон Кіхот"
Урок Г.Маркес "Стариган з крилами"

РОЗДІЛИ
Скарбничка (3)
Інтерактивне спілкування (2)

ШУКАТИ В ЦЬОМУ БЛОЗІ

Запрошуємо на оновлений сайт

<http://metodobzdorovya.ucoz.ua/>



Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи.

A.Моссо