

Джерела здоров'язберігаючих традицій підростаючого покоління

Здорові діти – це основа будь-якої нації.

Аксіома

«Зберігати, розвивати, відновлювати» - це формула здорового способу життя, кредо діяльності педколективу гімназії, спрямованої на утвердження здорового способу життя підростаючого покоління та розвитку всіх аспектів здоров'я: духовності, інтелекту, фізичного розвитку, соціального захисту, емоційності, екологічного мислення, професійності.

Зберігати — це значить уникати небезпек, остерігатися шкідливих звичок, обережно користуватися інвентарем і т.д.

Розвивати — означає працювати над розвитком власних здібностей і можливостей.

Відновлювати - це уміння правильно себе вести в моменти хвороби, травми і т.д.

Щоб успішно долати усі негаразди, необхідно набути відповідні знання та навички.

Але сформувати відповідний світогляд та вміння лише на інтелектуальному рівні неможливо. Знання повинні пройти крізь світ емоцій, почуттів, отримати особисту оцінку, трансформуватися в переконання, а потім вже в потреби та традиції. Отже мотивація на здоровий спосіб життя в учнів має здійснюватись на емоційно-чуттєвому та раціонально-інтелектуальному рівнях.

Важливого значення в арсеналі здоров'язберігаючого виховання набув комплекс урочних та позаурочних форм і напрямків формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

І Витоки духовності

З метою відродження в душах дітей поваги й шани до мудрих, добрих, працьовитих дідів і прадідів, які залишили нам матеріальні й духовні цінності, передали нащадкам знання, уміння, любов до землі, працьовитість з 1994 р. працює в гімназії гуманітарно-естетичного профілю невеличкий етнографічний музей «Світлиця». «Світлиця» - улюблена кімната гімназистів. Тут вони збираються, щоб послухати екскурсів, ознайомитись з речами старовини, тут вони проводять традиційні народні свята.

Музей має такі експозиційні розділи:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Інтер'єр поліської хати; | 5. "І на тім рушничкові..." |
| 2. Божниця; | 6. Льон у нашім краї |
| 3. Поліський одяг, | 7. Витоки духовності. |
| 4. Хатнє начиння, | |

Музей нараховує тисячу сто двадцять експонатів.

Цікавими є експозиції музею.



Перша розповідає про піч - годувальницю, зігрівальницю, ласкувальницю, української сім'ї. Біля неї хатнє начиння: діжа для тіста, лопата, котрою хліб садять у піч, різноманітні рогачі, кочерги. Зліва від печі на стіні висить мисник, на якому розмішені горшки, глечики, макітри, миски, полумиски, ополоники і таке інше.



Експозиція "Божниця" - це святий кут або покуть. Тут, на божнику, стоять старовинні ікони, прикрашені тканим рушником, висить лампада. Покуть завітчана засушеними духмяними травами, квітами. Також є свята вода, свята верба, ладан і миро, духовні книги - Євангеліє, Псалтир, Молитвослов.

Справа від печі - піл, у кутку якого охайно складені подушки і застелені тканим простирадлом. Над полом висить колыска, у якій гайдали немовлят, на жердині - чоловічий та жіночий одяг: сорочки, спідниці, фартухи, корсетки, крайки, юпки, плахти, свита, кожух.



Тут розміщений нашіональний чернігівський одяг - чоловічий та жіночий: намітки, хустки, постолі, чоботи, черевики. З хатнього начиння є стіл, лави, скриня, хлібна діжа, прядка, гребені, днища, рядна, скатертини.

Є в музеї і реліквії - різноманітний керамічний посуд, який подарував світлиці відомий і шанований гончар із Олешні - Іван Іванович Бібик.

Не менш цікавим експонатом музею є родинний весільний рушник

Рушник наш весільний – це скарбниця роду,
Краса в нім і велич, і мудрість народу.



У Світлиці є і ткацький верстат Героя Соціалістичної Праці, тракториста -Бердника Миколи Никоноровича із с. Стольного, Менського району. Цю реліквію до музею передали його сестри: Бердник М.Л., Бердник П.Н.

Цікавою, барвистою є композиція рушників Чернігівщини, Поділля, Закарпаття, Центральної України. Більше п'ятдесяти рушників милують око відвідувачів.

У експозиції "Льонарство" розмішено зразки льону, конопель, терниці, гребінці, гребені, мички, прядки, веретена, ткацький станок, кросна, оснівниця, цівки та інше. Мало зібрати, показати хатнє начиння. Треба цікаво, красиво, поетично про нього розповісти, що і роблять юні екскурсоводи.

Перший екскурсовод

Я вклоняюся низько хаті, Світу
соняшника при ній. Линуть думки
його крилаті. Ніби сонячних
променів рій.

Ти приймала і щастя, і лихо,
Поважала мій труд і піт. І з-під сірої
теплої стріхи Ти дивилася жалібно
в світ.

Відчиняла ти лагідно двері Для
нового життя і добра. Друзів
кликала до вечері. Рідна хата
моя стара.



"Споконвіку її кидали, хто кидав, мало вертався. Покидав він у хаті свою мову. І вона залишалася там жити"(О.Довженко.)

Ми в нашій затишній світлиці. Центральне місце, як і колись, займає піч-красуня. Долею їй судилося бути білою. Біла сорочка, біла хата, біла свита, біла глина. Біле - це красиво. Це невідмінна ознака українця.

Піч годувала, зігрівала, лікувала і звеселяла родину. Коло неї з'ясовували стосунки свекруха і молода невістка. Як друга мати, вона навчала свою доньку поратися з горщиками. У печі пеклися духмяні паляниці на капустяних листках, весільні караваї, як символ добробуту. Чулися пахощі українського борщу, каші, кулішу.

Піч створювала особливе родинне тепло. Об'єднувала найсварливіших чоловіків і жінок, а для дітей була чарівним прихистком. Господиня її охайно білила, а подекуди - і розмальовувала. Казали : "Яка господиня, така і піч."

Другий екскурсовод.

Після сніданку, обіду, коли сім'я ставала до праці, усі предмети навколо печі займали своє місце.

У коцюбнику - коцюба, рогачі, хлібна лопата, кочерги. Керамічні миски, горщики, макітри - на миснику. Він знаходився коло печі. На ньому завжди виблискував від чистоти посуд висів рушничок.

Біля печі стояла і пікни діжа. Її ніколи не виносили з хати, нікому не позичали. Вона вважалася святинєю родини, недоторканою, бо народжувала хліб.

Перед тим, як пекти хліб, господиня чепурила світлицю. Діставала зі скрині рушничок, мила руки і готувала тісто.

За давнім звичаєм хліб пекли у жіночі дні, раз на тиждень. Які б не були родинні стосунки, в ці дні родина налагоджувала їх. Ні сварок, ні прокльонів у цей день не було. Тільки гарний настрій, усмішка, бо від неї народжувався пухкий хліб.

Та ось і тісто вже готове. Господиня, вмившись, одягала чисту сорочку, підв'язувалася вишитим фартухом, ще раз вимішувала тісто і йшла ламати широкі капустяні листки. А вже на обід чи вечерю зі свіжим хлібом, як на свято, збиралася вся родина.

Третій екскурсовод

З боку печі висіла люлька, де колисали малих дітей, і мати співала колискових. (Виконується колискова)

Поряд знаходився піл, члени родини відпочивали, а це - жердина, на яку вішали повсякденний одяг.

А це головний кут - Покуть, його ще називали святковий, червоний або божниця. У божниці необхідно було мати ікони: Матері Божої, Святої Трійці, Ісуса Христа, Святого Миколи тощо. Тут садовили поважних гостей, старших із рідні, кумів, молодих після вінчання.

На покуті, вздовж чільної та причілкової стін сходилися лави, де стояв стіл, накритий білим обрусом з хлібом і сіллю. А на Свят-вечір на стіл ставили Дідуха. Він об'єднував родину.

Божниця завжди була прикрашена найкрасивішими рушниками.

"Покуть - улюблене місце ангелів", - каже народ. За образи клали засушені квіти, рослини: барвінок, м'яту, волошки, любисток.

Далі в світлиці стояла скриня, в якій зберігався святковий одяг: вишиті сорочки, свитки, корсетки, хустки, пояси, рушники.



Четвертий екскурсовод

У світлиці зібрано різне хатнє начиння: ступи, прядки, коромисла, рубель та качалка, чим рівняли чисту запашну білизну.

Це праць, а це тіпач, яким вибивали льон та коноплю.

А це наш чернігівський поліський костюм: красива сорочка, рясна спідниця, корсетка, розшитий фартух, червоне намисто, очіпок і чобітки.

На цій стороні зібрані речі, які колись прикрашали оселі: вишиті серветки, витиналки, вироби з лози, керамічні прикраси, дитячі іграшки.

Колись всі ці чудові ужиткові речі служили нашим праукраїнцям.

А - це музичні інструменти.

Наші предки талановито грали на цимбалах, бандурах, сопілках.

П'ятий екскурсовод

Сопілка дуже шанувалася нашими предками. Її любили як пісню, як рушник. Її передавали від батька до сина, від діда до онука. Вона займала почесне місце за образами.

Про неї складено багато легенд (розповідає легенду). У народі сопілка - це символ кохання. Саме тому хлопець, якому дівчина дала згоду на шлюб, грав на сопілці від хати коханої аж до своєї, і вже вся вулиця. Усе село знало - буде весілля.

Сопілка символ вірності. Її вирізали з кращих порід дерев, які також є символами України (калини, верби). Сопілка ■ первісний український інструмент, і несе вона радість, любов, тугу. Вона завжди знаменувала початок Вулиці. Без неї не проходило жодне весілля, обжинки.

Було таке повір'я, що якщо зробити із калини сопілку, неодмінно в сім'ї з'явиться продовжувач роду, і сопілка буде дуже мелодійно грати.

Але що там говорити, давайте краще заграємо(діти грають на сопілках, а дівчата співають українську пісню "Хата, моя хата").

Шостий екскурсовод

Український рушник пройшов крізь віки й нині символізує чистоту почуттів, глибину безмежної любові до своїх дітей, до всіх, хто не черствіє душею, він щедро простелений близьким і далеким друзям, гостям.

Його можна порівняти з піснею. Витканою чи вишитою на полотні. Без рушника. Як і без пісні так і без рушника, не обходяться народження, одруження людини, ювілейні урочистості.

У нашій "Світлиці" зібрані рушники з різних районів Чернігівщини, Київщини, Полтавщини, Поділля. Техніка виконання їх різна.

Візерунки на них, то давно забуті символи: ромб з крапкою, посередині - засіяна нива, вазон чи квітка - світове дерево від неба до землі, людська фігурка - знак Берегині, богині хатнього вогнища.



А подивіться, де висять рушники. Над вікнами, над дверима, на Покутті - це обереги від усього злого, що може зайти в дім.

Ознакою охайності, працьовитості кожної господині була і є прибрана хата і чистий рушник напoxваті.

По всій Україні поширений звичай накривати рушником хліб на столі. Ним накривали й діжу після випікання хліба.

Дарунковими рушниками перев'язували кумів і гостей запрошених на зорини, намітка - головний убір заміжньої жінки, - це довгий (8м) рушник, у який загортали маля, що з'явилося на світ. "Хай стелиться доля рушниками!" - казали, бажаючи людині щастя,

Тож хай і нам усім стелиться щаслива, красива, багата доля барвистими рушниками. (Виконується пісня про рушник).

Сьомий екскурсoвoд

З таких українських хат, чудових світлиць вийшли генії нашої культури: Сковорода. Котляревський, Шевченко, Довженко та інші.

З усього видно, що наші праукраїнці були талановиті. Поважали охайність, чистоту, красу. Були доброзичливі, гостинні.

Тож хай і в наш побут входить все те краще, що було притаманне їм. Візьмемо в своє життя їх свята, гучні пісні, обереги та веселі, щирі звичаї" і обряди.

У музеї велика колекція народних музичних інструментів, іграшок, народної фітотерапії, цікавих витинанок.

Музей прикрашений картинами рідного Полісся, плетінням з лози, олешнянськими, та київськими гончарними виробами солом'яним збіжжям, роботами народної вишивальниці Наталі!¹ Василівни Черняк.

При музеї працює рада, яка складається з сімнадцяти осіб: учителів, учнів, батьків, ветеранів, краєзнавців, народознавців.

Працюють такі сектори: пошуковий, фондoвий, експозиційний, просвітницький.

Поряд з радою працюють три пошуково-творчі групи. Одна з них вивчає історію Чернігівського козацтва, друга - веде літопис рідного краю, третя - працює над проблемою родоводу, звичаїв, обрядів.

Першою групою пошуковців зібрані цікаві матеріали про розміщення козацьких полків, сотень на Чернігівщині; козацькі пісні, свята, козацькі страви, медичні поради. Друга група створює літопис рідного краю за планом:

- Легенди краю;
- Дитинець. Вал;
- Княжна доба;
- Черні говс-Сіверські князі;
- Знамениті постаті краю;
- Архітектурні пам'ятки міста;
- Чернігівське друкарство;
- Чернігівські ремесла;
- Історія вулиць, кутів.

Пошуковці третьої групи зібрали цікаві легенди краю, пісні, дитячий фольклор, фразеологізми, весільні обряди сіл Чернігівщини.

Засідання мистецького клубу „Парнас” за темою

„З мистецтвом – у майбутнє...”

Мета: виявити ставлення учнів до мистецтва, його ролі і значення в житті сучасної людини; шляхом обміну думками сформувати усвідомлення непересічної цінності мистецтва як такого та окремих його видів; обговорити значення виховної ролі мистецтва.

Обладнання: фотографії Софійського собору у Києві, Парфенону, Нотр-Дам де Парі, Реймського собору, храму Всіх Святих Чернігівських; фотографії скульптур „Давид”, „П’єта” Мікеланджело, репродукції „Джоконди” Л. да Вінчі, „Сікстинської мадонни” Рафаеля, „Таємної вечері” С. Далі; уривки з відеофільмів „Крізь завісу часу”, „Нескінченна історія” (з серії „Всесвітня історія живопису”).

Хід засідання:

I. Перегляд уривку з відеофільму „Крізь завісу часу”. Обговорення питань:

1). Яке місце посідає мистецтво у житті сучасної людини? (суспільно-корисна праця, активний відпочинок, спорт, туризм, мистецтво...)

- Як часто ми відвідуємо театри, музеї, концерти? Чи є в цьому внутрішня потреба?

- Яке місце належить мистецтву у формуванні самосвідомості людини?

2). Чи можуть застаріти твори мистецтва, втратити свою цінність?

- Яке ваше ставлення до свідомого знищення творів мистецтва? Чого тут більше: ідеології чи простого глуму і зневаги через безкультур’я? (Згадати Герострата, імператора Феодосія I, лорда Ельджина, 30-ті роки XX ст. в історії Радянського Союзу...)

- Що втратить людство, якщо не стане „Джоконди” Л. да Вінчі, Нотр-Дам де Парі, Софії Київської?

II. Наша цивілізація носить назву „техногенної”. Чи не означає це, що поступово втрачається інтерес до мистецтва, і саме мистецтво як таке втрачає свою цінність? (Перегляд уривку з відеофільму „Нескінченна історія” про творчість М. Ротко, Дж. Поллока, Е. Уорхолла).

3). Якби ви мали змогу колекціонувати твори мистецтва, то якому з видів віддали перевагу і чому?

- Як ви взагалі ставитесь до колекціонування?

- Чому відбуваються крадіжки творів мистецтва, контрабанда?

4). Який з видів мистецтва, на вашу думку, є більш доступним для сприйняття пересічними громадянами і чому?

5). Якщо припустити, що мистецтво впливає на формування свідомості людини, з даного понятійного ланцюжка спробуйте вилучити зайве, недоречне:

- розвиває розумові здібності
- збагачує духовно
- заповнює дозвілля
- розвиває корисливі почуття
- формує прагнення до моральної вищості
- формує самовпевненість
- виховує усвідомлення особистої винятковості

- робить людину вразливою і незахищеною.

6). Таким чином, залишивши з наведеного вище переліку п. 1, 2, 3, 5, 7, робимо висновок, що мистецтво відіграє далеко не останню роль у житті людини. Воно завжди буде супроводжувати кращих представників людства в їхньому прагненні збагатити своє духовне життя, естетично оздобити його, інтелектуально наповнити...

III. Прослуховування фрагменту музики до кінофільму „Колісниця вогню” композитора Вангеліса.

Засідання мистецького клубу „Парнас” за темою „Собори наших душ”.

Мета: дослідити традиції храмового зодчества у християнські часи в Древній Русі та в Україні; ознайомити учнів з найдавнішими пам’ятками – храмами Києва та Чернігова; усвідомити значення храму не тільки як культової споруди, але і як пам’ятника національної культури і мистецтва; виховати в учнів повагу до древніх храмів – національних святинь, осередків віри, духовності, які виховують красу людських почуттів, естетично розвивають і підносять людину.

Обладнання: фотографії древніх храмів Києва та Чернігова, репродукції візантійських ікон; роман О. Гончара „Собор”, монографія Л. Махновця „Про автора „Слова о полку Ігоревім”, „Чорна книга України”, вірш В. Стуса „Ярій, душе...”, словник термінів: базиліка, неф, трансепт, апсида.



Хід засідання:

Епіграф: „Час розкидати каміння, і час каміння збирати...”

(Старий завіт, Екклезіаст)

Слово вчителя: Християнство

увійшло в душі наших предків не тільки завдяки обрядовому хрещенню. Могутніми носіями християнської ідеології і віри стали давньоруські християнські храми. Значення цих споруд в історії нашої культури та духовності важко переоцінити. Величні, могутні муровані та дерев’яні красені, що височили, як правило, на відкритих місцях, були видні звідусіль, притягували до себе серця віруючих, викликали захоплення подив своєю величчю та внутрішнім оздобленням. Так, храм – це справжня, прекрасна і духовна, земна оселя Бога. Він і сьогодні пробуджує в нас аналогічні почуття, та хіба може бути інакше?

Традиція будівництва мурованих храмів прийшла до нас з Візантії. Конструкція візантійського храму вдало поєднала романську базиліку, хрестове склепіння та азійський круглий купол. Справжньою перлиною цього стилю була і залишається

Софія Константинопольська („Айя-Софія”). Першою мурованою спорудою у древньому Києві була Десятинна церква.

Розповіді учнів про Десятинну церкву,

Спаський собор у Чернігові,

П'ятницьку церкву у Чернігові,

Михайлівську Золотоверху церкву у Києві,

Церкву Богородиці Пирогощої у Києві.

Слово вчителя: Традиції церковного будівництва в Україні спалахнули з новою силою за часів козаччини. Славнозвісні храми будувались за часів гетьманства Хмельницького, Сагайдачного, Мазепи, Розумовського. Так, Катерининська церква у Чернігові зведена у стилі українського бароко на місці давнього храму часів Київської Русі на честь героїзму козаків Чернігівського полку, виявленого під час штурму турецької фортеці „Азов”, під командуванням Я. Лизогуба (1696 р.), освячена в 1715 р.

Розповіді учнів про: Василівську церкву у Києві.

Військово-Микільський собор у Києві.

Слово вчителя: Остання хвиля будівництва храмів в Україні припадає на кінець XIX – початок XX століття. Серед найвеличніших споруд того часу київські храми: Володимирський собор (арх-ри Штром, Беретті, Бернгардт, Маєвський, Ніколаєв, 1882 р.) та Миколаївський костіол, споруджений у готичному стилі (арх-ри Валовський, Городецький, 1889-1909 р.).

Вітер змін жовтня 1917 р. перетворився на справжній буревій, що пронісся над віковичними ідеалами людини, християнською вірою, врешті, над людською мораллю. На заміну християнській вірі прийшов шалений войовничий атеїзм, підкріплений, до того ж, урядовою політикою боротьби проти церкви. Ось декілька протоколів засідань ЦК КПБ(у), що з'явилися у період з 1924 по 1934 роки, які красномовно свідчать, на здатні нікчемні людиці, наділені державною владою.

Слово учнів: тексти протоколів засідань та указів ЦК КПБ(у),

список храмів, що були знищені у 30-4- роки XXст.

Вірш В. Стуса „Ярій, душе...”(мелодекламація: церковний дзвін, уривок „Святий Боже...” з „Великого славослов'я” А. Струмського).

Слово учителя : А тепер настав час поговорити про відродження, про часи, коли „збирають каміння”. Відбудовані за наказом президента України київські храми: Церква Богородиці Пирогощої, Михайлівський золотоверхий собор, Успенський собор Києво-Печерської лаври... Та чи можна святкувати перемогу над силами зла і радіти відновленню справедливості? Чи можна назвати це справжнім відродженням віри в Бога, духовності? Може, це спроба спокути за гріхи наших недавніх предків, наших дідів? Невже можна відновити втрачене? Чи побудувати на цих місцях щось зовсім нове, що буде лише навіювати нам почуття не нашої провини...

Підсумок засідання.

Слово вчителя: Ця розмова не може бути закінченою. Вона ставить більше запитань, аніж дає відповідей. Але, насамкінець, кілька оптимістичних слів про одне справжнє відродження, що сталося у середині 80-х років XX сторіччя, ім'я йому – Артемій Ведель (1767-1808), український композитор, який навчався у Києво-Могилянській академії, був регентом її хору, служив у Москві, потім став послушником Києво-Печерської лаври. Він писав прекрасну хорову духовну музику, яку, з невідомих причин, ще за його життя було вилучено з церковного вжитку і заборонено виконувати. І ось, після тривалого забуття, сталося відродження музики Веделя. Світлої пам'яті В. Іконник, керівник камерного хору ім. Б. Лятошинського, відновив та відредагував забуті шедеври і зробив музику великого майстра надбанням людства (Звучить фрагмент з концерту № 11 А. Веделя „Величая величаю тя...”).

II. Психологічне здоров'я

Психологічний тренінг.

ТЕМА Психоемоційні аспекти здорового способу життя.

МЕТА Формувати гармонійну творчу особистість на основі духовного, психічного та фізичного компонентів здоров'я дітей, спрямовувати їх роботу на соціальну адаптацію особистості.

1. Знайомство. Ім'я + вправа „Сніжинка”. Вчитися бачити різноманітність, цінувати і знаходити їй різноманітне застосування.
2. Притягти правила роботи групи.
3. Мозковий штурм. Яка асоціація виникає у вас, коли ви чуєте слово „життя”?

Життя і здоров'я – це головне багатство людини і ставитися до нього треба відповідально. Життя – це стан єдності духу і матерії, розуму і тіла. Коли думки з'єднуються з емоціями, народжуються почуття – наша душа. Почуття – це те, що пов'язує нас із зовнішнім світом, це канали прямого доступу до інформації.

4. Гра-розминка „Емоції та ситуації” (м*ячик).

Кожний в колі називає одну емоцію або почуття і запам'ятовує, що він назвав. Кожний по черзі називає якусь ситуацію - - кидає м*яча – другий називає емоцію. Наприклад: коли я відповідаю біля дошки на уроці, то відчуваю **радість**.

5. Що почувають люди, коли їм нудно, самотньо, вони невизнані ? Які ви знаєте негативні емоції ? для того щоб їх позбутися, вони звертаються до своєї улюбленої залежності.

Які ви знаєте емоційні залежності ? Наприклад : голодування, пристрасть до телесеріалів, нерозбірливість у їжі, ігри (відео-, настільні, комп'ютер, трудоволізм, схильність до фантазій)... І так люди страждають ще хімічною залежністю, наприклад, від солодкого, але та обставина, їжа створює приємність, заспокоює - породжує емоційну залежність. Більшість з нас має складені залежності.

5. Емоції – це природний, захисний механізм створений для ослаблення і лікування психічних та фізичних травм людського організму. Для того, щоб звільнитися від цих звичок (емоційні залежності) мусимо вивчити емоції, ознайомитися із власним емоційним репертуаром.



Вживаємо алкоголь, снодійне, безперервно дивимось телевизор тощо, щоб „розвіятися” чи „заглушити” яке –небудь неприємне почуття. Треба навчитися у житті розрізняти любов від залежності, та створювати в майбутньому справжню сім'ю. Мета залежності – зруйнувати, придушити негативні емоції.

ЖИТТЯ ДВА ШЛЯХИ

ЛЮБОВ
ЄДНІСТЬ
ТВОРЧИСТЬ
ПОЗИТИВНА НАСОЛОДА
РАДІСТЬ
ЖИТТЯ

НЕНАВИСТЬ
РОЗДІЛЬНІСТЬ
ПРИПИНЕННЯ РОЗВИТКУ
НЕГАТИВНА НАСОЛОДА
БІЛЬ, СТРАЖДАННЯ
СМЕРТЬ

Мета любові – збереження життя.

7. В яких ситуаціях ми найбільше переживаємо негативні емоції ?

Вправа „Айзберг” (теорія конфлікту).

Незнання породжує страх – агресивність. Індійська мудрість.

8. Сценка „Апельсин”. Мета: толерантна поведінка в конфліктах.

9. Важливо визнавати свої почуття, емоції як необхідну складову частину життя.

Вчитися ними керувати, признавати, але не придушувати.

ПЛАКАТ

Найбільша цінність – розумно оцінити досвід мудрих людей, взяти собі в дорогу життя те, про що не варто ніколи забувати.

Найбільший зріх – страх.

Найкращий день – сьогодні

Найкраще місто – там, де ти живеш і процвітаєш.

Найкраща робота – та, що ти любиш.

Найкращий відпочинок – робота для душі.

Найбільша втрата - втрата надії.

Найбільша слабкість – ненависть.

Найбільший порушник спокою – базіка.

Найнебезпечніша людина – брехун.

Найбезглуздіша риса характеру – гордія.

Найбільша потреба – у любові.

Найбільше багатство – здоров'я.

/ Камертон вікової мудрості/

10. Підсумок. Продовжити речення „ Сьогодні для себе я зрозумів (-ла), що...” / по колу /.

Тема . Як стати власником свого життя.

Мета. Познакомити дітей з методами контролю і відповідальності за своє власне життя й усунення розколу. Полегшити дітям проходження процесу індивідуалізації. Формування „ Я – концепції”.

1. Знайомство. „Острів мрії”. На папері учні пишуть свої імена і прикріплюють на плакат з назвами островів-мрій.
2. Правила групи.
3. Вправа „Колесо життя”.

Кожна людина народжується унікальною. Проте її унікальність залежить від зусиль самої людини, вона формується поступово, у процесі життя, визначає свій сенс життя.

Про що свідчить виконання даної вправи? Кожна зі „спиць” утримує наше колесо у рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати, розкривати вказані сфери рівномірно, щоб прожити життя гармонійно. Життя стає все більш цікавим по мірі того, як ми самі формуємо своє майбутнє. Таким чином, ставши дорослими людьми, ми маємо право сказати: „Я став тим, хто я є, тому що я сам вибрав цей шлях, мої особисті рішення, а не випадкові зовнішні обставини сформували мене.”

4. Уявіть собі руйнівні фактори, які є в нашому житті. Продемонструйте на своїх моделях дію цих факторів. Чи легко відновити зруйноване?

Відновити зруйноване дуже важко, а іноді неможливо, тому треба берегти те, що маємо.

- Які чинники псує наше життя?

5. Рухалка. Міняємося місцями за кольором очей, волосся тощо.

6. Мозковий штурм „Що таке залежність”.

-Як ви розумієте поняття залежний .

-Що таке „незалежність”?

- Як ви розумієте поняття „незалежний”.

7. „День – ніч”. Робота в групах. Учасників ділимо на дві групи.

Перша група. Після проговорення пишуть: „Від кого та від чого ми можемо бути залежними?” / в чому виявляється людська залежність?/

Друга група. „В чому виявляється людська незалежність?” / Хто впливає на це? Чи добре бути зовсім незалежною людиною?/

СВОБОДА ВНУТРІШНЯ ТА ЗОВНІШНЯ. / проговорити як висновок/.

8. Гра „Інопланетяни”.

Питання до всіх: „На скільки ви відчуваєте у житті вільними, або залежними від любові?”

Група ділиться на дві частини: позиція опікунів – це ІНОПЛАНЕТЯНИ, залежна позиція – це ЗЕМЛЯНИ.

СЮЖЕТ ГРИ. / книга „Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків. Стор. 28 /

9. Рухалка. Атоми. Молекули.

10. Обговорення заняття. Висновки.

У будь-якому суспільстві людина хоче бути істинно вільною, повинна думати про те, як її вчинки вплинуть на інших людей, і як їх дії вплинуть на нього. Без цього свобода стане просто обманом.

Справжня свобода - це свобода бути собою. Це стан, коли людина розуміє свої почуття і власні внутрішні потреби, додаючи творчих сил для прояву. Це стан, коли людина прислухається до себе і стає щирішою стосовно себе.

Абсолютно вільною і незалежною людина не може бути, оскільки кожен з нас живе в оточенні інших людей, наші: щастя, успіх завжди пов'язані з нашими стосунками з іншими людьми.

Бути вільним – означає бути автором свого життя, приймати рішення і здійснювати вибір, бути здатним приймати свою індивідуальність і реалізовувати свою унікальність, свій життєвий потенціал. Унікальність не можливо проявити і реалізувати без інших людей. Тільки за участю суспільства, порівнюючи себе з іншими, ти можеш помітити свою несхожість на інших, незвичайність, відмінність та індивідуальність.

11. Кожен учасник заняття підводить підсумок: „Що було важливого і цінного під час роботи групи?”

12. На згадку про наш тренінг кожний, як унікальна і творча особистість, дістає з „чарівного мішечка” іграшку-сюрпризу на добру згадку.

III. «Козацькому роду нема переводу»

Позакласний захід з фізичної культури:

«Козацькому роду нема переводу»

Спортивний зал прикрашений кольоровими кульками, числами: «Бережи здоров'я змолоду», «Здоров'я – усьому голова».

Під звуки маршу заходять 2 команди хлопчаків 5-х класів. Склад команди 10 чоловік. Шиккування в одну шеренгу обличчям до журі.

Ведучий: Запорізький козак і воїн, запорізький козак і лицар – це такі поняття, які ніколи не відрізнялися один від одного. Козаки говорили: «У нас над усе – честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати і ворогів під ноги попинати».

Дорогі, діти, шановні дорослі! Сьогодні ми проводимо змагання «Козацькому роду нема переводу», в якому учасникам треба буде проявити свій характер і показати свої фізичні якості. А ми побачимо, чи достойні вони наших предків – запорізьких козаків.

Судити змагання буде журі у складі (зачитує).

Команди – на старт! (команди шикуються на лінії старту)

Гра «Павучок»

Учасник у положенні в упорі зігнувшись, позаду пересувається ногами вперед до фішки, якого оббігає й повертається назад. Те саме виконують інші учасники.

Ведучий: Як відомо козаки вміли дуже швидко бігати, навіть наздоганяти і ловили дикого коня. А чи вміють також швидко бігати наші учасники змагань?

Гра «Біг у чоботях»

За сигналом перші учасники взувають важкі чоботи і біжать і них до фішки і назад.

Ведучий: Козаки часто проводили змагання з пірнань у воду. Для цього старшина впускав прокурену люльку в ручку, а молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її з дна.

Гра «Проріз у тунель»

Команди стають на лінії старту за 5м. – мішки без дна. За сигналом перші пірнають у тунель, пролазять по ньому, оббігають фішку і повертаються до своєї команди.

Конкурс «Історичний»

Дати відповідь на запитання:

1. Яку військово-адміністративну організацію мала Запорізька Січ?
(Усе військо називається - кіш або січове товариство. Воно поділилося на курені. На чолі коша стояв кошовий, куреня – курінний отаман, канцелярією відав – писар, обозний командував артилерією, суддя займався судочинством, осавули порядкували у війську.)
 2. Кого ви знаєте із соратників Богдана Хмельницького, героїв визвольної війни 1648-1654 рр.?
(Іван Богун, Максим Кривоніс, Данило Нечай, Маковій Гладкий, Іван Виговський.)
 3. Назвіть прізвища першого і останнього гетьманів України.
(Дмитро Вишневецький – перший, обраний у 1550 році. Останнім був Кирила Розумовський (1764 р.), а запорозьким кошовим отаманом був Петро Калини шевський.)
 4. Назвіть ім'я кошових гетьманів з ім'ям Іван?
(Іван Виговський, Іван Мазепа, Іван Скоропадський.)
 5. Які битви визвольної війни 1648-1654 рр. були вирішальними?
(Під Жовтими Водами, Корсунем, Пилявцями, Збаражем, Берестечком, Жванцем.)
 6. Назвіть прізвище гетьмана, якого Петро 1 ув'язнив у Петропавлівський фортеці, де той і помер. За що він постраждав?
(Павло Полуботок постраждав за те, що вимагав від російського уряду дотримання угод, підписаних Б. Хмельницьким.)
- Ведучий:** Козацька молодь вдосконалювала тіло і душу в таких іграх, як метання списа у ведмедя, метання каміння у ціль і на дальність.

Гра «Вилучи в ціль»

На стінці мішені. За сигналом перший учасник біжить до мішені, де дротиком влучає в ціль. Повертається у команду, передає естафету направляючому. Сам стає у кінець колони. Те саме повторює другий гравець.

Ведучий: Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки за допомогою таких фізичних вправ, як їзда верхи на конях, перехід через яр чи річку по стовбуру дерев. Вправи з м'ячем.

Гра «Комбінована естафета»

Перед кожною командою на відстані 1,5 м. вздовж майданчика ставлять по гімнастичній лавці, за нею кладуть мішок. За сигналом перші учасники пробігають по лавці, залазять у мішок, стрибають, огинають фішку. Кладуть мішок на місце і по прямій бігом повертаються назад.

Ведучий: Кожної весни вище від Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування впоперек бурхливої річки. Вони повинні були переправитись на протилежний берег річки якраз навпроти місця старту.

Гра «Переправа трьох м'ячів»

На лінії старту біля кожної команди кладуть по одному обручу в нього по 3 м'ячі. На триметровій лінії волейбольного майданчика ставлять ряд гімнастичних лавок на другій половині теж лавки в кінці майданчика проти кожної команди по обручу. За сигналом перші учасники по одному переносять з обруча в обруч перестрибуючи лавки, три м'ячі. Потім у зворотному напрямку це роблять наступні учасники.

Ведучий: Як свідчить літопис, слабку людину січове товариство ніколи не вибирало за старшого. Навпаки, вождя вибирали серед сильних людей. Таким могутнім був вождь Іван Підкова, гетьман низових козаків, який був такої міцної породи, що легко гнув підкови. Добрий фізичний розвиток мали Петро Сагайдачний, Іван Мазепа, Богдан Хмельницький. Побачимо, хто з наших отаманів має кращий фізичний розвиток.

Конкурс отаманів команд «Візьми кеглю»

Два капітана стають у центрі залу на відстані витягнутої руки, тримаючись за дерев'яне кільце однією рукою. На відстані 3 метрів від кожного з учасників ставлять по одній кеглі.

За сигналом потрібно, перетягнувши суперника, взяти прапорець. Хто з учасників із трьох спроб виграє дві – той виграв поєдинок.

Ведучий: Козаки любили змагатися з перетягування голобі, а наші хлопці перетягуватимуть канат. Це останній конкурс на сьогодні.

Дорогі друзі! Програму змагань вичерпано. Для підбиття підсумків і нагородження переможців слово надається нашому журі.

Дорогі діти! Ви проявили сьогодні свої кращі морально-вольові й фізичні здібності й фізичні якості, отримали заряд енергії і хорошого настрою. Ми побачили, що в нас росте гідна зміна. А щоб стати такими, як запорозькі козаки, хлопчикам потрібно систематично виконувати фізичні вправи, загартовуватись і обов'язково добре вчитися.

Бажаємо Вам здоров'я! До нових зустрічей!

IV. «Що ми знаємо про здоров'я ? »

Урок з хімії 11 класу гуманітарного профілю.

Тема уроку: Узагальнення знань з теми «Вуглеводи. Амінокислоти. Білки»

Мета уроку:

освітня: узагальнити й закріпити знання про будову, властивості, значення та галузі застосування органічних речовин, їх класифікацію; закріпити теоретичні знання під час захисту проєктів, розв'язуванні нестандартних завдань;

виховна: розширити науковий світогляд про різноманітність органічних сполук на прикладі білків, амінокислот, вуглеводів, взаємозв'язок між будовою, властивостями та значенням органічних речовин; виховувати колективізм, наполегливість, навички здорового способу життя;

розвиваюча: розвивати логічне, критичне, креативне мислення, інтерес до предмету.

Обладнання: презентація уроку, інтерактивна дошка, проєкти, музичне оформлення (східна музика), мед, крохмаль, J_2 , желатин, натрій гідроксид, купрум (II) сульфат, конц. HNO_3 , амоній гідроксид, крейда, оцет, східний костюм.

Тип уроку: урок-конференція-презентація (узагальнення знань)

Епіграф: «Ти краще голодує,
ніж що завгодно їсти.» Омар Хайям
«Скажи чим ти харчуєшся
і я скажу хто ти є.» «східна мудрість.»

Проблема конференції: «Чи можуть харчові продукти вплинути на нашу свідомість і відповідно на наше здоров'я?»

Хід уроку

I Оголошення теми, завдань уроку, епіграфу та головного питання конференції.



Вчитель: Вітаємо Вас на нашій конференції присвяченій розгляду питань: слайд № 1 «Чи можуть харчові продукти вплинути на нашу свідомість і відповідно на наше здоров'я?»

Дехто з нас сприймає навколишній світ в сірих тонах, зустрічає новий день з сумом, меланхолією, хтось з нас навпаки з радістю з бажанням робити добрі справи, дарувати іншим своє тепло і увагу, і бачить все в яскравих кольорах, а є такі, що просто потопують у океані власного вогню непорозуміння, гніву, зазисті, властолюбства. Отже, можливо, однією з причин вищеперерахованих явищ є наше харчування?

Дозвольте представити експертів 3-х груп, які спробують дати відповідь на це запитання в 3-х напрямках, 1 група, розглядаючи клас органічних сполук «Вуглеводи», 2 група – «Крохмаль», 3 група – «Білки. Амінокислоти».

Але перш ніж прослухати експертів сучасності, давайте поринемо в таємничий східний світ знань стосовно здорового харчування

Учениця: (під мотиви східної музики) цитує вірш Авіцени – відомого лікаря та поета Сходу.

В еде не будь до всякої пици падоц,	Еда нужна для поддержания сил
Знай точно время, место и порядок.	Зубами пицу измельчай всегда,
Спокойно, не спеша, без суеты...	Полезней будет, впрок пойдет еда.
Питайся если голод ощутил.	В компании пристойной честь по чести
	Есть следует в уютном чистом месте.

Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и поет достойно в свой черёд.

И знание имеет на этот счёт

Це перша підказка з минулого до відповіді на наше проблемне питання. Отже, який ви вже можете зробити висновок з отриманої інформації не розглядаючи це питання з хімічної точки зору? Учні висловлюють гіпотези.

Учениця: Крім складу і якості продуктів слід врахувати як, де, коли, з ким і з якими емоціями, думками буде відбуватись процес травлення?

Вчитель: Тепер спробуємо дати відповідь на це питання з точки зору хімії. Першими будуть доповідати експерти, які представляють речовину, що закодована у китайському вірші «сінкані»

Сінкан "Речовина - ?"

- іменник: органічна сполука
- 2 прикм.: рослинна, тваринна
- 3 дієслова: живить, накопичується, підсолоджує.
- фраза з 5-ти слів: використовуються як складова харчування, технічна сировина
- ?



Перед презентацією проєктів вчитель роздає картки з завданнями-питаннями інтернет-слухачів конференції учням – експертам 3-х груп, на які вони після захисту відповідного проєкта мають відповісти.

Захист проєкту «Вуглеводи, їх класифікація, будова, властивості, галузі використання». Демонстрація презентації (слайдів).

1.Склад. Класифікація вуглеводів; 2.Глюкоза . Фруктоза. Їх властивості. Значення ; 3. Склад меду, його властивості.

Вчитель : На вашу думку, які вуглеводовмісні продукти харчування необхідно вживати і чому?

Вчитель :Я думаю доповідь однокласниці вас переконала в користі меду! Недарма , кажуть,після весілля починається медовий місяць. Як ви гадаєте чому? Тому що на сході за звичаєм раніше в цей період в великих кількостях споживали мед з молоком або з водою, щоб у подружжя народились здорові, розумні,міцні діти. Але на жаль людей не розуміючих в хімії легко обманути. І дуже часто вони покупають мед фальсифікований з домішками крейди., крохмалю, цукру, патокою і ін...

Тому запрошується бажаний спробувати визначити чи є в зразку меду крейда, крохмаль чи патока.

Я П.І.Б менеджер молокозаводу «Веселий молочник». Для кращого розуміння користі нашої продукції ми створюємо анімаційний ролик, де

№	Домішки	Реактив	Зміст заходів, ознаки
1.	Крохмаль (C ₆ H ₁₀ O ₅) _n	I ₂	→...розчину
2.	Крейда CaCO ₃	CH ₃ COOH	→ «кипіння» CaCO ₃ + 2 CH ₃ COOH → (CH ₃ COO) ₂ Ca + H ₂ O + CO ₂ ↑
3.	патока	4 V C ₂ H ₅ OH	→ молочно-білий осад
4.	Цукрова патока	2-3 краплі AgNO ₃ (3%)	→ білий осад AgCl↓

головні герої будуть органічні сполуки. Чи змогли б ви порадижити нам головних героїв серед вуглеводів та серед білків?

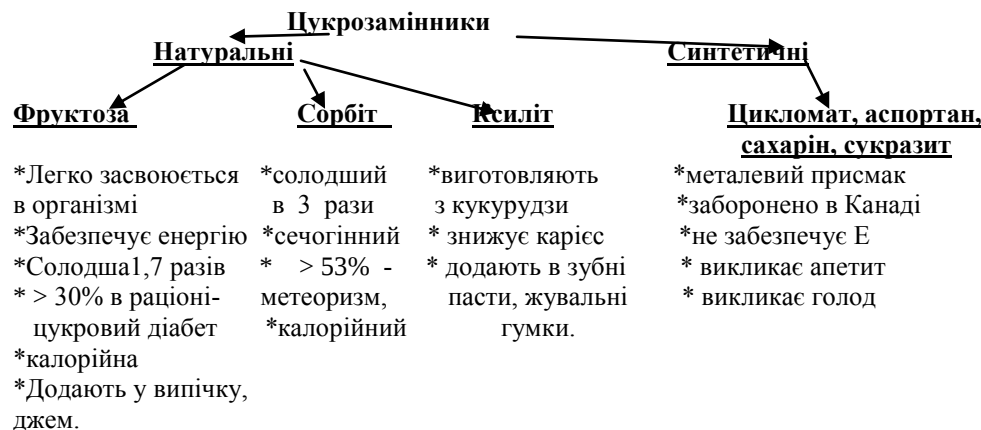
Доповідач І: Серед вуглеводів з родини моносахаридів головними героями є глюкоза, фруктоза, так як у вас є багато продукції на медовій та фруктовій основі; з родини дисахаридів – лактоза, сахароза; з родини полісахаридів – крохмаль, так як серед вашої продукції є киселі, йогурти, запіканки і ін.Серед білків – казеїн.

Учень: Я П.І.Б директор мережі магазинів діабетичного харчування. Нам пропонують різні види цукрозамінників, але які з них найбільш корисні і безпечні для наших клієнтів.

Доповідач І : (натуральні, наприклад, фруктозу)

Демонстрація слайду «Історія відкриття цукрозамінників! Їх користь та небезпека»

- 1879р Фальберг - сульфамінбензойна кислота - сахарін
- І світова війна було нестача цукру.
- 1920р. Наркомздрав дозволив виробляти в Росії цукрозамінники



Вчитель: Кажуть, вживаючи низькокалорійні колу, драже розпалюється сильний апетит та голод ?

Відповідь:Так. Виявляється, відчувши солодкий смак, наш шлунково-кишковий тракт починає готуватись до отримання вуглеводів. Але , він навіть і не здогадується, що замість цього він отримає нуль калорій. Організм в боргу не залишається,будь-який вуглевод, який потрапляє в шлунок на протязі доби після цієї «бандеролі», викликає незрівняне почуття голоду.

Оголошення відповідей учнями – експертами І групи

Завдання:

1. Як визначити наявність домішок крохмалю, крейди, цукру? Написати відповідні реакції.

Відповідь: Пояснення досліду . Візуально можливо визначити за допомогою ложечки, якщо мед тягнеться на висоті 50-70 см - це якісний мед. Хімічним шляхом, нажаль, в меді можна виявити крохмаль, крейду, патоку і ні. домішки.

2. Пригадуючи героїв роману Ж.Верна «Діти капітана Гранта», які збираючись повечеряти м'ясом підстреленої ними дикої лані виявили, що воно не їстівне.

Поясніть. Чому?

Відповідь: Лама довго бігла → ↑ глюкози → молочна кислота → ↑ гормонів

Вчитель: Де ми можемо використати цей досвід на практиці?

Учні: По можливості замінити червоне м'ясо на біле. Не вживати свинячі, курячі стегенця.

Захист проекту «Крохмаль: будова, властивості, галузі використання»

1.Асоціативне представлення поняття.2.Будова, склад, хімічні властивості. 3.Значення.

Оголошення відповідей

учнями —
експертами II
групи

Завдання:

1. Чи може крохмаль в організмі людини бути депо енергії?

Відповідь аргументуйте?

Так, у вигляді глікогену.

2. Чому при приготування тостерів, грінок, смажених картоплі завжди утворюється золотиста корочка? Напишіть схему хім. перетворень. Крохмаль → декстрини → глюкоза.

($C_6H_{10}O_5$)_n, декстрини (створюють корочку)

3. Яким чином крохмаль при додаванні в хлібобулочні вироби разом з дріжджами сприяє «сходженню» тіста. Відповідь підтвердити хім. рівняннями.

($C_6H_{10}O_5$)_n + nH_2O → $nC_6H_{12}O_6$ (гідроліз)

дріжджі

$C_6H_{12}O_6$ → $\uparrow C_2H_5OH + \underline{CO_2}$ (Спиртове бродіння)



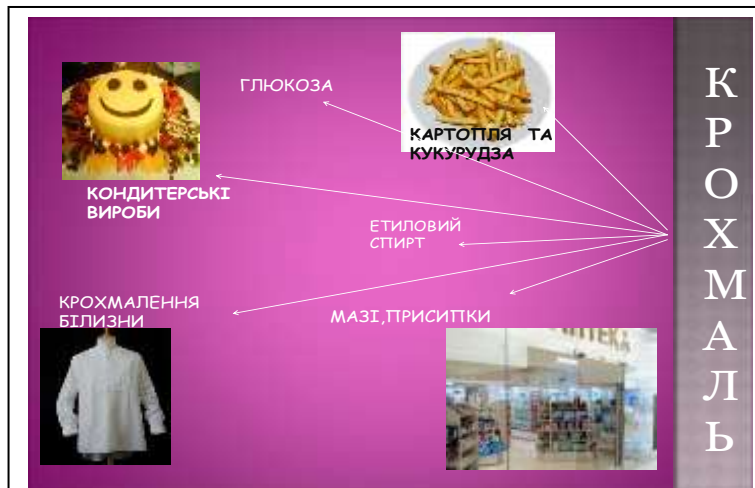
Виступ учениці «Про типи харчових продуктів та їх вплив на свідомість та самопочуття людини за Аюрведою».

I тип – їжа кохання, добра та милосердя: молоко, творог, фрукти, овочі, свіжо приготований сік ін..

II тип - їжа активності, руху: гарячі, солоні, пряні страви, риба, томати, картопля ін..

III тип – їжа, що викликає гнів, заздрість та роздратованість: м'ясо, солодощі, пастеризоване молоко, гриби, копчені продукти ін..

Але для гарного самопочуття людини необхідна збалансованість всіх трьох типів їжі.



Захист проекту «Білки. Амінокислоти, їх класифікація, будова, властивості, галузі використання».

Демонстрація презентації (слайдів).

1. Асоціативне представлення поняття. 2. Будова, склад, хімічні властивості. 3. Значення.

Проведення досліду на доведення білкової природи желатину, наявність пептидного зв'язку. Проведення біуретової та ксантопротеїнової реакцій.

Завдання картки групи експертів «Білки. Амінокислоти»

1. Який логічний зв'язок існує між

та

Властивостями білку

- 26 квітня 1869р.
- 1945р. Хіросіма, Нагасакі



Відповідь: радіаційне опромінення, денатурація білка.

1. Чому вік китайців визначають по можливості вживання молока? Про яку органічну сполуку йде мова? Вуглевод-лактаза з віком важко засвоюється.

2. Які хімічні перетворення з білком відбуваються в організмі людини? Відповідь

Відповідь: Гідроліз білка → амінокислоти → шлунково-кишковий тракт кров → печінка → синтез змінних амінокислот, білку характерних для організму

Вчитель: Перелічить продукти харчування які містять білок.

Учні: яйце, риба, м'ясо, творог, йогурт, морозиво...

Вчитель: Назвіть продукт з вище перелічених за сінканом:

1. продукт харчування
2. корисний, перший
3. насичує, гармонізує, заспокоює
4. вживали святі, сприяє саморозвитку, здоров'ю
5. ? (Молоко).

Виступ учениці: «Молоко найдивовижніший продукт Всесвіту».

Демонстрація слайду . «Молоко найдивовижніший продукт Всесвіту».

➤ За Аюрведами у списку продуктів по користі молоко на I місці, на останньому – алкоголь та його похідні.

➤ Молоко – це форма енергії, що наділяє мудрістю і спокоєм.

⇒ Святі та мудрі люди, жреці харчувались тільки молоком.

➤ Це природний ключ до таємниці створення Світу.

⇒ Стоячи поряд з коровою, мудrimi людьми, матір'ю, вживаючи молоко

відчуватиме спокій, щастя, гармонію.

➤ Чим більше відсоток вживання молока у державі, тим більше рівень цивілізації, тим менше війн і агресії.

- Молоко сприяє саморозвитку та миролюбству.
- Це напій святих, богів, енергетична копія Сонячної системи, Місяця.
 $E \rightarrow \text{трава} \rightarrow \text{корова} \rightarrow \text{людина}$



- 1-й напій від народження! Якщо маєте бажання мати силу, гармонію щастя – оберігайте мати, землю, бережіть тварин!!!

Аналіз анкетування учнів по гімназії та соціопитування менеджерів продуктових магазинів стосовно смаків та кількості вживання молочних продуктів.

Демонстрація слайду «Моніторинг анкетування»

Вчитель: Отже, яким повинно бути наше харчування? (метод мозкового штурму)

Учні: раціональне, збалансоване (білки : жири : вуглеводи = 4 : 1 : 4) мінералізоване, вітамінне;

повинно враховуватись психологія, культура харчування, народні традиції, звичаї харчування (жителі Африки звикли до бобової їжі, китайці до рису, ескімоси до оленини)...

Учитель: Що корисного для себе дізнались ви на уроці і можете використати в житті.

Рефлексія. Оцінювання.

Заключне слово вчителя: Бажаю щоб ви завжди смачно, з насолодою і з користю для свого організму споживали їжу, не голодували задля краси, оскільки красива людина – це, в першу чергу, здорова людина, щоб ви їли, щоб жити, а не навпаки, щоб у вас була енергія робити добрі справи, дарувати тепло іншим, милуватись яскравими кольорами навколишнього світу і дякувати Всесвіту за те, що ви вже маєте.

Те, що ми маємо – це відображення наших думок, бажань, справ. Ваша доля в ваших руках і залежить від вашого правильного вибору. А вплинути на наші думки і бажання ми можемо тільки самі, дотримуючись здорового способу життя і правильного харчування.

V. «Природа – джерело життя та здоров'я»

Позакласний захід «Подорож екологічною стежкою» для 5-8 класів.

Вчитель: Згідно легенди: «Колись у давньому лісному краї жили мудрі й добрі люди, які розуміли мову не тільки звірів, птахів, а й річок й дерев. Вони не могли рубати ліс, тому що відчували, як стогне дерево, коли його валили на землю. Вреши-реши, дерев стало так багато, ліси зробились такими густими, що людям не було де жити. Тому правитель цієї країни лишив людей розуміння мови дерев. З того часу лісів ставало все менше і менше...»

Легенди-легендами, а сьогодні вчені встановили, що рослини можуть відчувати звуки музики і людської мови. Усе, що народжується із чистих помислів, добра і злагоди, живе і розквітає на землі. Усе на світі має свою душу, має душу і наша гімназія – це наш квітковий, цілющий дендропарк

Члени парламенту:

-

<i>Добрий день вам, любі учні - І дівчата, і хлоп'ята! Пропонуємо сьогодні Вам, залишивши уроки, На шляхах екологічних</i>	<i>Теж нові зробити кроки. Сьогодні у нас екостежина Від рослинки до дерев – Нас веде і там, і тут Екології маршрут.</i>
---	---

Екскурсивод I: Зупинка №1 «Кленова алея»

Клен гостролистий (Acer platanoides L.),

Родина КЛЕНОВІ (Aceraceae), Рід Клен (Acer L.)

Щоб завітати до нашої гімназії, слід пройти через *кленову алею*. Багато хто звик до цих розкішних дерев і не помічає їх, але якщо забути про справи і розвернутися довкола, то можна побачити справжніх красенів.

А чи багато Ви знаєте про наші клени? Напевно, ні. Бо навіть не скажете, що це за вид. А це клен гостролистий.

З давніх часів вважалося, що клен – мешканець рівнинних лісів, такий же вічний супутник чорнолісся, як береза, дуб, липа, ясен, калина, черемха. Але, виявляється, це зовсім не так, клени – *рослини переважно гірські*, лише деякі з них спустились донизу, попросили сусідства у дубняків, березняків. Тому в нашій країні чисті кленовники – рідкість. **Ботаніки часто пишуть про ці дерева:** «Одиничні екземпляри у вигляді домішок з іншими породами». **А поети порівнюють їх з** бідними родичами.

Сік його смачний і не поступається березовому – у давнину з нього цукор випаровували, з чаєм пили. У Канаді є конкурент нашого клена гостролистого – це цукровий клен. А ще задовго до нової ери індійці вміли добувати з нього цукор. Дотепер там збереглися свята, пов'язані зі збиранням кленового соку.

А які у нього «музичні здібності», з деревини клена виготовляють кларнети.

Нижній голос флейти теж народжують тонкі кленові пластинки.

Звідки прийшов до нас клен? Важко уявити, що клен родом з Чукотки і колись прикрашав собою міста, де зараз Полісся холоду. У епоху, що передувала льодовиковому періоду, клен шелестів листям у арктичних областях Гренландії, Шпіцбергена

Клен є однією з рослин-барометрів. Наші пращури переконалися, що не лише тварини та комахи, а й рослини надзвичайно чутливі до зміни погоди. Ліс взимку шумить-чекай відлиги. Клен перед дощем «плаче». З давніх-давен вважався він червоним деревом. **Петро I** у своєму наказі про охорону лісів серед заповідних порід, які заборонялося рубати, згадав і клен цукристий – «дерево червоне й дивне». На початку XVII століття почали з'являтися у наших парках інші своєрідні породи клена. До клену люди ставилися так шанобливо, як і до плодових дерев: хоч яблук і груш не давав, проте радощі ніс.

Ціниться клен і своєю надзвичайно твердою, пружною, міцною й красивою деревиною, за що й ціниться вона в меблевій промисловості, столярній і токарній справах.

Клен гостролистий дає багато тіні, виділяє велику кількість фітонцидів і кисню, поглинає вуглекислий газ, осаджує пил і кіптяву, зволожує повітря і адсорбує значну кількість шкідливих хімічних речовин – відходів виробництва.

Тільки на перший погляд усі клени однакові. А якщо придивитися – є багато відмінностей! Скільки лопастей у кленового листа? П'ять, схожих на розкрити



долоньку. У клена дрібнолистого дійсно п'яти лопастей. А ось у гостролистого – сім, прирічкового – три, у завиткового – до дев'яти.

Кленовий плід – представляє собою двокрилатку. А кленовий листок став геральдичним знаком – **символом Канади**.

Виступ вокального ансамблю. (9-10 кл.)
Пісня про клен.

Конкурс №1 прикмет, загадок, віршів,

малюнків, про клен, екїбан : Гілки рогаті, плоди крилаті. (Клен) і ін..

Екскурсовод II : Зупинка №2 «Три тополі...»



На піраміду схожа,
До сонечка тягнись,
Щодня на перехожих
На вулиці дивлюсь. Про що йде мова? (тополя)
Її батьківщина – Середня Америка. Стрункий
стовбур і блідо-зелена кора, пірамідальна крона
роблять цю породу елегантною та витонченою.
Недарма кажуть «струнка як тополя».
Починає цвісти тополя напровесні. **Майже 30 мільйонів насінин дає одна тополя – це рекорд серед дерев.** У кожної насінини – персональний

парашут. *А скільки клопоту завдає пух, а то й до нежиті призведе – алергічного захворювання. Але ж проблему пуху можна розв'язати.* Продукують пух дерева жіночої статі, тільки вони мають насіння. І якщо відібрати для насадження в основному дерева чоловічої статі, то від пуху можна врятуватися.

Деревина тополі м'яка, легка, при висиханні розтріскується, тому використовується на виготовлення низькосортної тари, бо вона чорніє. **Тополя чорна – медоносна та пилоносна рослина.** Кору тополі використовують для дублення шкір. З кори також добувають **жовту фарбу**. Молоді листки тополі є **кормом для домашніх тварин**.

Тополі – священні дерева росів і всіх антів. Існує, навіть, **ЛЕГЕНДА ПРО ТОПОЛЮ**, згідно якої: «Одна мати послала свою доньку полоти льон, за умови, щоб та додому не приходила, якщо не виполе його. Мати, бажаючи впевнитися, чи насправді старанно працює її дочка над заданою нею роботою, пішла подивитися і, побачивши її не за роботою, сказала: «ото поле! (ось так поле). Злякавшись цих рокових слів, дівчина відповіла: «Я то поляю, то стою», ніби так говорячи: «я тополею стою», і раптом при цих словах, на очах матері, її донька-дівчина почала зростати стрункою, гарною тополею. Так і не виполола дочка льону і не прийшла додому. Мати ж почала плакати за нею, примовляючи: «дочко ж моя, тополе моя!»

Конкурс №2 прикмет, загадок, віршів, малюнків, цікавих фактів про тополя

: Одна з них поема «Тополя» Т. Г. Шевченка:

*По діброві вітер віє,
Гуляє по полю.
Край дороги гне тополя
До самого долу.*

Цікаво знати!

Найшвидше росте серед наших дерев тополя. За рік живець тополі чорної завдовжки 30-35 см перетворюється на дерево висотою 2 м.

Найкращі біофільтри серед дерев. Забруднене повітря, проходячи крізь крони дерев і чагарників, механічно очищується від пилу та диму. Одне дерево з 10 кг листя в розрахунок на суху масу затримує протягом травня – вересня таку кількість сірчаного газу: тополя бальзамічна – до 180 г, ясен зелений – 170 г, в'яз гладкий – 120 г.

Виступ вокального ансамблю. (7-10 кл.) Пісня «Не рубай тополя».

Екскурсовод III : Зупинка №3 «Адамово дерево»

Яблуня лісова Malus sylvestris Mill. Родина розових – Rosaceae.

Про яке дерево йде мова?

1. На «я» починається,
На «я» кінчається,
В саду росте,
На ній плоди є. (Яблуня)

Мабуть, про жодне плодове дерево не складено стільки казок, легенд, переказів, як про яблуню!

З ім'ям якого бога греки пов'язували походження яблуні?

У грецьких міфах походження яблук пов'язано з ім'ям Діоніса. Цей плід був створений ним та піднесений у дар богині кохання Афродіті.

Квітучі яблуневі сади надихнули багатьох поетів, композиторів на написання чудових творів. **Яблуня стала символом краси, кохання.**

Походить яблуня з Кавказу, Середньої Азії, Далекого Сходу.

Певно, більшість жителів нашої планети пам'ятають одну з **найдревніших легенд про перших людей Адама і Єву**, створених Богом з пороку земного: «Бог поселив їх у раю, де зростив: «...кожне дерево, принале на вигляд і на їжу смачне, і дерево життя посеред раю, і дерево пізнання добра і зла...» (Біблія. Книга Буття.).

Бог дозволив Адаму і Єві вживати в їжу плоди з усіх райських дерев, крім дерева Пізнання добра і зла. Проте Єва послухала поради Бога, покуштувала плід із цього дерева і дала його з'їсти Адаму. Плід, який з'їли перші мешканці планети, був яблуком.»

Чудові золоті яблука зростали в садах титана Атласа, який тримав на своїх плечах небосхил.

Давні римляни шанували богиню деревних порід Помону, яка присвятила своє життя плодовим деревам, - весною вона прищеплювала яблуні, улітку поливала їх і доглядала, восени збирала плоди, а наприкінці зими обрізала гілки в кронах. Працювала богиня від світанку до смеркання, і ніколи їй було

думати про любов. Багато богів із заздрістю дивилися на гарну і працювиту дівчину, намагалися підкорити її серце, та все даремно. Безтямно закохався в неї і бог Вертулен.

Йому підвладні були пори року і їхні дари. У Стародавньому Римі його малювали у вигляді садівника з ножем і плодами в руках. Єдиність інтересів допомогла. Помона покохала Вертулена, і вони разом продовжили улюблену справу.

Встановлено, що систематичне вживання в їжу яблук значно зменшує втому, підвищує працездатність, активізує захисні сили організму. **У чому ж справа? Виявляється, що в дії універсальних вітамінів С і Р, на які багаті яблука. Вітамін Р позитивно впливає на кровоносні судини, підтримуючи їх еластичність. Звідси і вислів: «Людині стільки років, скільки років її судинам».**

Конкурс №3 прикмет, загадок, віршів, малюнків, цікавих фактів про яблуню : ПРИСЛІВ'Я І ПРИКАЗКИ:

- Яблуко від яблунки недалеко падає.
- Яке дерево – такі в нього і квіточки.

З плодами яблуні, іноді, асоціюють дитинство, Батьківщину, що спостерігаємо ми в **пісні Ю. Рибчинського «Пісня на добро»** Яблунева, солов'їна,

В моїм серці Україна,
В моїм серці сонячний Дніпро.



Екологічна гра «Рости деревце велике і мале...» . Учні 5,10 кл.

Екскурсовод IV : Зупинка №4 «Липова алея». Липа серцелиста, *Tilia cordata* Mill. Родина липових - *Tiliaceae*

Бічний вихід прикрашає десять прегарних дерев, що мають ніби найдовершену форму. **Це липи.** Здавна українці поважали липи за цілющі властивості. То ж не будемо забувати думки наших пращурів і звернемо свою увагу на липу

серцелисту. **На території України найбільше поширена липа серцелиста або дрібнолиста, названа так тому**, що листя її порівняно невелике за розмірами, за формою схоже на серце.

Липа стійка до морозів.

Липа відрізняється завидним довголіттям: живе до 400 років. Окремі дерева доживають до 1200-1300 років.

За цвітінням липи можна, навіть, передбачати погоду: «Липа зацвіла на початку третьої декади червня – літо буде сонячне, тепле.»

**Росте липа біля хати,
Має дар вона багатий –
Всім дарує цвіт квітучий
І чудовий мед пахучий.**

Липа – медоносна рослина. Липовий мед – кращий серед багатьох сортів, дуже смачний і ціниться вище інших сортів меду.

**Тільки липа зацвітає,
Люд до неї поспішає.**

**Бо лікує липи цвіт
І ангину і бронхіт.**

Деревина липи використовується для виробництва меблів, протезів, токарних і різьбярських виробів. Липова фанера використовується в авіації. **З кори липи** одержують лико, яке йде на виготовлення кошиків, мочалок, рогож, щіток, мотузків, канатів.

Липа – символ найвищої чистоти.

За народним повір'ям, липа не допускала лихи вітрів. Медв'яна, лагідна, заспокійлива липа, як давня бабуса оберігала рід. Вважалось при зграйці онуків для покращення їх долі бабуса повинна була посадити маленьку липу. Існує багато приурочених лип і співанок, які часто співали у суботу в пообідній порі, коли крокували у поле. У воду кидали гілки липи, щоб не було лиха тому, хто входить у воду. Крім того гілки липи використовують під час Зеленої неділі, як оберіг від злих духів. Стовбур липи за своєю енергетичною силою, панцир від лиха і зла.

А чи можете ви назвати історичні події або відомих людей пов'язаних з липою? Таким знаменитим та історичним деревом в Україні є липа, під якою часто відпочивав Т. Г. Шевченко в смт. Седневі Чернігівського району в садибі Я. К. Лизогуба (кінець XVII ст.), що розміщена вздовж правого берега р. Снов.

Конкурс №4 прикмет, віршів, цікавих фактів про липу:

- **Одне з найстаріших дерев України – липа.** Вік: 600 років. Місцезнаходження: м. Київ. Поруч десятичної церкви. Є підстави вважати це дерево найстарішим рослинним довгожителем стародавнього Києва і єдиним живим свідком героїчної оборони киянами свого міста від татаро-монгольської навали .
- **Одне з найтовстіших дерев на Україні – липа.** Обхват: 6,5 м. Місцезнаходження: долина р. Улу – Узень, АР Крим.
- **Чотири стовбури – крона одна.** Понад 400 років має липа в с. Стара Гута Старовижівського району на Волині. Власне це не одне дерево, а чотири. Посадили їх, мабуть, досить близько, і згодом вони утворили єдине дерево – величезний букет.
- **Віник із липи має найбільш сильно виражені цілющі властивості.** Його варто взяти із собою в лазню, якщо потрібно підлікувати легені, нирки або позбутися головного болю. Особливо корисна липа при простудних захворюваннях - ангіні, бронхиті, нежиттю.

**Липа – чарівне корисне дерево,
про яке хочеться говорити тільки віршами:**

Две капли брызнули в стекло,
От лип душистым мёдом тянет,

И что-то к саду подошло
По свежим листьям барабанит.
(А. Фет)

Екскурсовод V : Зупинка №5 «Береза чи плакуча ?».Береза бородавчаста, звисла, *Betula pendula Roth.* Родина березових *Betulaceae* .**Стоять білі стовпи, на них зелені капелюхи. Що це?** Правильно. (Береза)

Перший весняний місяць назвали на Україні її ім'ям – березень!

З сивої давнини береза у різних народів символізувала світло, сяння, чистоту, жіночність. **У стародавні часи** люди називали березу деревом чотирьох корисних справ: світ освітлювати, чистоту зберігати, скрипіння знешкоджувати, хворих зцілювати. Адже березовими скалками колись світили. Березовий віник у бані незамінний. Скрипіння воза зменшували березовим дьогтем. А настій з березових бруньок лікували від різних хвороб.

В особливій пошані була береза і в **давніх славян**. Коли зводили оселю, то на місці зрубу, в передньому кутку, спершу ставили берізку – символ господаря і родини. Під час Зелених свят завітчували зеленим березовим гіллям криниці.

З давніх пір увійшла білокора красуня і в **обрядовість нашого народу**. В легендах та піснях найчастіше у березу перевтілюється дівчина за виняткових, драматичних ситуацій. **Береза, за переказами та повір'ями, - улюблене дерево русалок. Колись українські дівчата** і молодіці клали на гілках для русалок хліб, вішали для них намисто й сорочки, вінки й пряжу. **БЕРІЗКА** –обрядове дерево. На свято молоді берізки вбирали стрічками і квітами, навколо них танцювали, палили вогнища, співали, водили хороводи, грали і вбиралися у різні наряди.

Береза – прекрасний компас для орієнтування навіть у густому лісі. Вона дуже світлолюби ва, кора її завжди біліша і чистіша з південної сторони. Тріщини, нерівності, нарости утворюються, як правило, на північному боці. За багато віків у народному визначенні погоди зібралось чимало прикмет, пов'язаних з березою

Конкурс №3 прикмет, загадок, віршів, малюнків, цікавих фактів про березу :

● **Прикмети:**

Береза розів'ється швидше від клена – літо буде сухим; пізніше - дощовим.

Якщо береза викине листки раніше за вільху, - літо буде сухе; якщо ж вільха перша розпуститься, - замучать холод і дощ.

Літо буде дощовим, якщо навесні з берези тече багато соку.

● **А скільки загадок про берези?**

1. Стоять стовпи білі, а на них шапки зелені.	7. Зелена, а не чай, біла, а не сніг, Кучерява та без волосся.
2. Біла, а не сніг; зелена, а не лист; кучерява, а без волосся.	8. Стрімко вибігли на гору, Дві подружки білорі.
3. Стоять білі стовпи, на них зелені капелюхи.	Дощик їм полоще кіски, Звуть подружок цих ... (Берізки)
4. Лізу, лізу по білому залізу; ліз би далі, та вломиться.	9. Маю плаття зелененьке, Гнучкі, ніжні квіти,
5. Про яке дерево говориться у цій народній загадці?	Білу кору, стан тоненький...
6. Стоїть дерево, кольором зелене, у цьому дереві 4 угоди, 1-ша хворим на	Як я звуся?
	10. У білому сарафані сіла на галявині. Летіли синички – сіли на косички.

здоров'я, 2-га – від тіні світло, 3-тя - „дряхлих” в'ялих пелинання, а 4-та-людям колодязь.

(Береза)

РОСЛИНА-СИНОПТИК

- Коли береза виділяю багато соку – літо буде дощовим
- Якщо листя на березі тримається довго – сніг випаде пізно.
- Якщо береза розів'ється швидше від клена – літо буде сухе.

Україна багата пам'ятками природи.

Виявляється у північно – східній частині Каховського водосховища на островах Великої Кучугури дослідники знайшли релікт льодовикової епохи **березу дніпровську.**

● **Прислів'я і приказки**

Посади березу біля хати – відведеш від хати грім.

● **Звичай наших пращурів на Українському Поліссі:**

Якщо у молодих батьків народжувався син, вони висаджували у дворі дубок, а якщо донька – березу, тополю або сосну.

Конкурс №6 «Кращий знавець дерев» 1. Як дерево називається, що влітку в білий пух одягається? (Тополя)

2. На дереві зеленим висить, а червоним падає. (Яблуко)

3. Якщо з берези тече багато соку, то ... (літо буде дощовим)

4. Урожай горобини ... (на морози взимку)

5. Чи існує залізне дерево? (береза Шмідта)

6. Білошкіра красуня художніх творів, кору якої використовували, колись, замість паперу. (Береза)

7. На Купала гілочки цього дерева чіпляли на кожні двері як оберіг від злих духів і хвороб. Вергілій писав, що скіфи довгими зимовими вечорами пили напій з плодів цього дерева. (Горобина)

8. Дерево, що використовували для виготовлення музичних інструментів – сопілок, гуслів, скрипок. А в Карпатах з його листочків випікали паляниці. (Каштан)

9. З якого дерева зробили цвяхи для розп'яття Ісуса Христа? (З верби)

10. Дерева, які любили боги. (Дуб, береза, липа, бук)

11. На якому дереві не росте листя? (На сухому)

12. Під яким корчем сидить заєць, коли йде дощ? (Під мокрим)

13. За назвою якого дерева названо місяць року? (Липень)

14. Це дерево цвіте найпізніше. (Липа)

Конкурс №7 «Хто швидше і більше придумас назв дерев згідно алфавіту?» :

„А” – айва, абрикос, апельсин ...

„Б” – бук, бузок, береза ... і ін..

Джерела здоров'язберігаючих традицій підростаючого покоління

