



# СХОДИНИ ДЛЯ НОВАЦТВА

## Про що це заняття?

Заняття створено, щоб діти зрозуміли, що дотримуватися правил здорового способу життя щодня — важливо; усвідомили, що означає здоровий спосіб життя і для чого він потрібен.

## Завдяки сходинам новацтво:

1. закріпить основні чинники здорового способу життя:
  - корисне харчування,
  - правила особистої гігієни,
  - значення фізичної активності,
  - відпочинок,
  - сон;
2. зрозуміє важливість здоров'я для свого організму;
3. сформує позитивне ставлення до здорового способу життя.

**Можливі формати проведення:** офлайн та онлайн (Zoom, Google Meet, Skype тощо)

**Рекомендований вік учасників:** новацтво (6–11 років)

**Тривалість заняття:** 1 год 30 хв

**Матеріал для заняття:** (якщо сходини проходять офлайн): невеличкий м'ячик для ігор, повітряні кульки, картки корисних і шкідливих продуктів, кошик для продуктів, смітник, мішечок із засобами гігієни (перелік у тексті сходин), роздруківки ігрового поля з літерами, фломастер.

## (5–10 хв) Відкриття

Збірка в колі. Молитва, пісня новаків і новачок. Вітання новацьким гаслом “Готуйсь!”. Ройовий обряд. Перевірка присутності.

## (15 хв) Розповідь

Тарик у новій школі швидко знайшов друзів. Він був активним хлопчиком: на уроках уважно слухав учителя, а на перервах першим біг надвір, щоб погратися на свіжому повітрі. Він добре знав: скрізь — у кожному селі, місті, чи країні — є для людей однакова цінність — здоров'я.

А які ви знаєте прислів'я, приказки про здоров'я? (для молодшого новацтва можна запропонувати з'єднати частити приказок, прислів'їв. Додаток 1).

Діти, а ви є здоровими?

## (5 хв) Гра “Я здоровий, тому що...”

Кожна дитина, тримаючи в руках невеличкий м'яч, по колу каже: “Я здоровий тому, що ...” і називає умову, чому вона так вважає, а потім кидає м'яч наступному учаснику.

\*Обговорити відповіді дітей.

\*\*Якщо сходини проходять онлайн, то впорядник визначає порядок, у якому діти розповідають.

Усі хочуть бути здоровими. Тарику здавалося, що він замало робить, щоб бути здоровим. Він не хотів хворіти, щоб мама не турбувалася ще й про нього. І одного разу йому наснився сон, що він потрапив у казку, де дізнався, як берегти й зміцнювати своє здоров'я. Але ж у казку не так і просто потрапити. Для цього потрібно відчинити чарівне вікно. Відгадаєте загадки — і вікно відчиниться:

“Щоб здоров'я добре мати,  
Слід про нього зранку ... (дбати).

Кожний ранок обливатись  
І зарядкою ... (займатись).

У дворі щодня гуляти,  
Повноцінно їсти й ... (спати).

Добре мити всі продукти,  
Досхочу вживати ... (фрукти).

Будете це все робити —  
Перестанете ... (хворіти)” [1]



Молодці! Ви змогли відгадати загадки й відчинити вікно в казку. Найпершим у казці Тарик зустрів Карлсона:

— Я живу на даху будинку. Дружу з Малюком, а так як він не дуже любить варення, то я з'їдаю його за двох. Але нещодавно в мене розболівся зуб, та так сильно, що Малюк водив мене до стоматолога. Лікар допоміг мені, але солодке я тепер вживаю в обмежених кількостях. Чищу зуби двічі на день, слідкую за тим, щоб моє харчування було збалансованим.

Їжу потрібно готувати щодня, щоб страви були свіжі й різноманітні. Підемо з Карлсоном до супермаркету й купимо продуктів.

### **(15 хв) Гра “Похід у супермаркет”**

Підготувати кошик для покупок і відро для сміття, картки із корисними й шкідливими продуктами. Діти повинні покласти в кошик тільки корисні товари, а шкідливі викинути в смітник. Можна до переліку додати й приклади їжі, а не лише продуктів (для старшого новацтва можна запропонувати ще скласти меню на день). Обговорити відповіді, зробити акцент на важливості й корисності збалансованого харчування.

Пояснить, як формувати раціон, щоб він був максимально поживним і збалансованим:

40–50% — овочі, фрукти, зелень, ягоди, коренеплоди;

20–25% — джерела білка: яйця, птиця, риба, субпродукти, бобові, соєві продукти;

25–30% — цільнозернові продукти: нешлифований рис, вівсяна крупа, перлова крупа, цільнозернова паста, хліб, хлібці;

5–10% — жири: насіння, горіхи, нерафіновані олії.

Також можна включати в раціон один-два молочних продукти або їхні рослинні альтернативи. Обирайте варіанти без доданого цукру.

Не забувайте пити воду протягом дня.

Подаємо приклади карток.





Запам'ятайте, що білки — це будівельний матеріал для організму; жири забезпечують організм теплом; вуглеводи забезпечують роботу м'язів. Також для нормального росту і розвитку дитячого організму потрібні вітаміни. Слово “вітамін” походить від латинського слова “vita” — життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє.

Мандруючи казкою далі, Тарик зустрів Рапунцель. У неї довге-предовге волосся, яке потребує особливого догляду, щоб було таким красивим і блискучим. Воно розповіла, щоб бути здоровим, потрібно тримати все тіло в чистоті. Бо де чисто, там нема мікроб і хвороб. Тому потрібно щодня чистити зуби зранку і ввечері не менше 2 хв; регулярно приймати душ; не гризти нігті, вчасно їх обстригати; завжди мити руки перед їжею, після ігор з тваринами, після прогулянки чи туалету; мати завжди біля себе чисту носову хустинку; слідкувати за чистотою свого одягу, взуття — не ходити в одному і тому ж вдома і на вулиці. Кожен повинен мати особисті речі гігієни: 3 види рушників (для обличчя, для тіла, для ніг); зубну щітку; гребінець; постіль; білизну, яку змінюємо щодня; колготки, шкарпетки — змінюємо не рідше 1 раз на 2 дні.



## (10 хв) Гра “Мішечок важливих речей”

У мішечку знаходяться речі, які допомагають людині дбати про особисту гігієну. Діти по черзі із заплученими очима дістають із мішечка предмет, намагаються за дотиком сказати, що це, і пояснюють як, як часто, коли і для чого потрібно використовувати цей предмет.

**У мішечку:** гребінець, мило, шампунь, пилочка для нігтів, зубна щітка, носова хустинка, щітка для одягу, ножиці, маска, гумові рукавички та ін.

АБО

### “Знайди слово”

Діти фломастером викреслюють слова з ігрового поля і пояснюють їхнє значення.

У	У	Я	Х	Е	О	Щ	Н	Ц	М	Я	М	Ж
М	О	К	Ф	Б	Щ	Д	Щ	З	О	Ф	О	Ж
Ь	Л	В	Т	Ц	В	Р	Р	У	Ч	Ч	А	Щ
Ц	З	Я	К	К	П	У	Ю	Б	А	В	Г	Й
З	Й	П	Д	Ф	А	Ш	М	И	Л	О	И	Р
И	Ж	И	У	В	С	Н	Ю	Я	К	Д	В	У
О	К	Х	У	С	Т	И	Н	К	А	А	Л	Ю
Г	Т	О	Ш	Д	А	К	О	В	Е	Й	Х	Ь
Х	Р	Ч	Й	Я	Л	Л	Ж	Я	Д	Н	П	Х
Е	Ф	Ф	В	Е	Н	Є	И	З	П	З	О	К
Г	Р	Е	Б	І	Н	Е	Ц	Ь	Г	О	О	И
Ж	О	Ю	З	О	И	Г	І	Г	І	Є	Н	А
А	Т	Ч	Ц	Ь	Ф	І	У	Е	Й	Ф	Й	Р

Слова: зуби, мило, мочалка, хустинка, вода, паста, рушник, ножиці, гребінець, рот, гігієна.

*\*Під час онлайн сходин можна зобразити картинки продуктів на екрані, а діти обговорюють, що, куди і чому потрібно поставити.*

*\*\*Якщо ви вибрали гру “Знайди слово”, то ігрове поле також можна вивести на екран і дозволити дітям малювати (Zoom) чи використати віртуальну дошку, наприклад MIRO.*

Мандруючи далі, Тарик зустрів героїв мультфільму “Щенячий патруль”. Скай з Маршалом грали в бадмінтон, Роккі, Зума й Гончик – у фризбі. Кремез відпочивав під буком. До Тарика підійшов Райдер, хлопці познайомилися й разом із цуценятами пограли у футбол. Після активної гри всіх мучила спрага. Казкова вода здалася Тарику дуже смачною. Хлопчик пригадав, що мама не раз нагадувала йому не забувати щодня пити воду. Казала, що достатнє вживання води щодня допомагає подолати хронічну втому, стрес, покращує роботу мозку та всього організму.

Цуценята були дуже активними, веселими, адже вони щодня займаються спортом, грають різні рухливі ігри на спортивному майданчику. Вони розповіли, щоб мати силу долати перешкоди, кожен ранок починають із руханки, а також обов’язково гуляють на свіжому повітрі.

### **(5 хв) Гра “Руханка”**

Правою рукою намалюйте у повітрі хрест — це дуже легко. Лівою рукою намалюйте коло. Це також дуже легко. А тепер спробуйте робити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою — коло.

Часто показником здоров’я людини є здоров’я легень. Якщо легені здорові, то в них вміщується багато повітря. Зараз ми перевіримо, у кого більше повітря в легенях.

### **(3 хв) Гра “Хто швидше”**

Діти надувають повітряну кульку на швидкість.

Отже, щоб бути здоровими потрібно рухатися, займатися спортом. А які ваші улюблені активні ігри, діти? *(якщо сходини проводяться в місці, де достатньо простору, можна пограти в улюблену рухливу гру рою, а якщо онлайн, то можна попросити дітей розказати про їхні улюблені ігри).* Але після будь-якої праці, у тому числі й фізичної, потрібен відпочинок. Як ви любите відпочивати? *(Діти розповідають про свої улюблені заняття, з’ясовуємо, в кого є спільні зацікавлення).*

А ще найкращий відпочинок — сон.

І зустрів Тарик Зайчика, який загубив свій Сон, і не міг ніяк його знайти. Зайчику ніяк не спалося, він сидів під ялинкою і тільки кліпав очима. Питав, де може бути його Сон і в Їжачка, і в Лисички, і у Вовчика, та ніхто не міг йому допомогти. Розповів Зайчик Тарику про свою проблему. І вони разом вирушили на пошуки сну. Зустріли мудру Сову, яка пояснила, що Сон образився на легковажну поведінку Зайчика, бо він не слухав маму і до пізньої ночі дивився мультики чи грав у комп’ютерні ігри. Тому й Зайчик не має сил грати із друзями у футбол, і через це він пропустив так багато голів, тому йому й нічого не хочеться робити. І Сон сховався у кущах і чекає, коли Зайчик прийде до нього. Але, щоб Сон пробачив його, Зайчик має визнати свої помилки і попросити вибачення.

Діти, давайте допоможемо Зайчику повернути Сон. Що потрібно робити щовечора перед сном, щоб він був міцним і приносив силу й здоров'я?

- Дотримуватися режиму дня.
- Лягати спати щодня о тій самій годині й прокидатися в один і той же час.
- За годину до сну не дивитися телевізор, не грати в комп'ютерні ігри чи ігри в телефоні.
- Провітрювати кімнату, гуляти на свіжому повітрі перед сном.
- Не пити багато рідини перед сном.
- Не використовувати ліжко як зону для ігор чи навчання.
- Можна придумати й проводити щоденний ритуал перед сном.

Запам'ятайте: позбавляючи себе декількох годин сну, ми змушуємо наш організм використовувати резервну енергію, яка "приберігається" для екстремальних ситуацій. Витрачаючи її в повсякденному житті ми виявимося слабкими і не готовими впоратися з ситуацією, коли це дійсно буде необхідно.

### (15 хв) Колискова "Зірки мигтять"

Джерело: [URL](#)



Зірки мигтять, всі діти сплять,  
Дитина хоче спати,  
Засни, засни, очка замкни,  
Казку буду казати.

Був собі князь, був собі паж,  
Була і теж царівна,  
Жили в гаю, в святім раю,  
Краса красі нерівна.

В царівні тій любився князь,  
Любилися обоє.  
В царівні теж любився паж,  
Любилися всі троє.

Аж раз прийшла пора страшна,  
Жорстока смерть наспіла,  
Князя з'їв пес, пажа з'їв кіт,  
Царівну мишка з'їла.

А щоб тобі не було жаль,  
Скажу лиш для розради:  
З цукру був князь, з тістечка  
паж,  
Царівна з шоколади.



Зайчик усе зрозумів і попросив вибачення у свого Сну, пообіцявши, що відтепер він лягатиме спати вчасно і завжди слухатиметься батьків. Так солодко, як тієї ночі, він ще ніколи не спав.

Із Зайчиком заснув і Тарик, стомившись після мандрівки казкою. А зранку хлопчик прокинувся удома, у своєму ліжечку, повним сил і енергії та готовим до нових цікавих пригод.

### (5 хв) Гра “ТАК / НІ”

Впорядник називає якість, дію, які сприяють здоровому способу життя. Якщо це “так” – діти плескають у долоні, а якщо “ні” – тиша”.

Наприклад: байдужість, активний відпочинок, руханка, чистота тіла, ледачість, добра праця, раціональне харчування, їсти багато шоколадок, тривалий перегляд мультфільмів, неврівноваженість, взаєморозуміння, сон, біг тощо

*\*Підсумувати, що основу здоров'я становлять здоровий сон, збалансоване харчування, фізична активність, спілкування, відпочинок і час на змістовні справи (хобі). І що ми маємо робити щодня, щоб бути здоровими.*

### (5–10 хв) Закриття

Збірка в колі. Пісня новаків і новачок. Вечірня новацька молитва. Закриваємо наші сходи новачком гаслом «Готуйсь!»



Авторка: ст. пл. Леся Козменко, ЗГ



# ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

## Новацька пісня

Ми діти українські  
Ми юні, мов квітки,  
Маленькі жовтодзюби,  
Пластові новаки.

Як виростем великі,  
Хоробрі вояки,  
Відстоїм Україну  
Від вражої руки.

Ми любим рідні хати,  
Широкий степ і гай.  
Від Сяну до Кубані  
Лежить наш рідний край.

Як виростем великі,  
Хоробрі вояки,  
Відстоїм Україну  
Від вражої руки.

## Новацька ранішня молитва

Сині дзвіночки молитву  
дзвонять,  
Зложім в молитві щиро долоні.  
Ніч проминула і сонце світить.  
Вислухай, Мати, що просять  
діти.

Нехай цей вітер, що в хмарі  
лине,  
Принесе запах квіток Вкраїни.  
Нехай ця днина додасть нам  
сили,  
Щоб ми Вкраїну завжди любили.

## Новацька вечірня молитва

Боже, що дав нам цю днину  
Сонця і праці і гри.  
В тиху вечірню годину  
Нашу молитву прийми.

Мрії, що в серці зродились,  
Силу, що в грудях росте.  
Боже, хай ангел окрилить,  
В ясных нам снах збереже.

## Додаткові матеріали:

1. День здоров'я. [URL](#)
2. Новацькі пісні для відкриття та закриття сходу: "Пісня новаків і новачок", "Новацька ранішня молитва", "Новацька вечірня молитва". [URL](#)
3. Скільки води треба пити дорослим і дітям. [URL](#)
4. Як підбати про своє психічне здоров'я: 5 корисних звичок на кожний день. [URL](#)
5. Навчання дітей правил особистої гігієни (підручник). [URL](#)

### Додаток 1

Було б здоров'я, а все інше наживемо.  
Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.  
Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.  
Здоров'я за гроші не купиш.  
Іржа залізо їсть, а чоловіка — хвороба.  
Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.  
Сміх краще лікує, ніж усі ліки.  
У кого що болить, той про те й гомонить.  
Хворому і мед гіркий.  
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.  
У здоровому тілі — здоровий дух.

