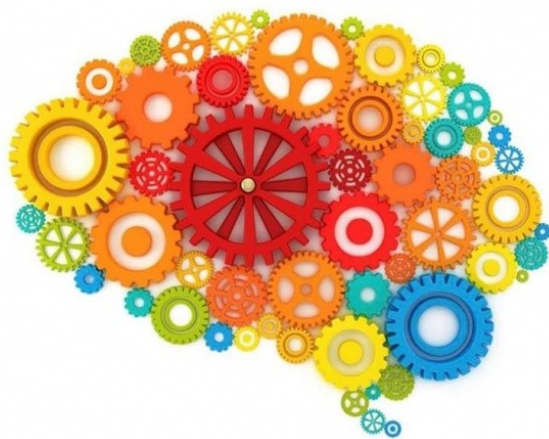


Департамент освіти Полтавської міської ради
Ліцей №14 «Здоров'я» Полтавської міської ради

Тетяна Куратнік

Методичний посібник

**Розвиток критичного
мислення учнів у контексті
творчої самореалізації на
уроках трудового навчання**



Полтава, 2022

Про автора



Куратнік Тетяна Вікторівна, учитель трудового навчання та технологій ліцею №14 «Здоров'я» Полтавської міської ради, учитель вищої кваліфікаційної категорії, дипломант Всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2021» у номінації «Трудове навчання», лауреат Всеукраїнського хакатону «STEM урок: методичні підходи та гендерні стереотипи», регіональний тренер НУШ.

Рецензенти

Федчун Наталія Анатоліївна – заступник директора з навчально-виховної роботи ліцею №14 «Здоров'я» Полтавської міської ради, учитель української мови та літератури, учитель вищої кваліфікаційної категорії, має звання «Учитель-методист».

Цина Андрій Юрійович - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики технологічної освіти факультету технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Анотація

У посібнику розкрито методичні засади розвитку творчого та критичного мислення учнів на уроках трудового навчання, висвітлено основні вимоги до сучасного уроку на основі технології критичного мислення, обґрунтовано форми і методи навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Посібник містить розробки різних типів уроків для учнів відповідних вікових категорій з використанням технології розвитку критичного мислення та STEM орієнтованого підходу до викладання трудового навчання., інтерактивне контент до поданих матеріалів.

Методичний посібник буде корисний вчителям трудового навчання та технологій, педагогам технологічного напрямку, студентам напрямку підготовки технологічна освіта.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ТА КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ НА УРОКАХ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ.....	6
1.1. З досвіду роботи.....	6
1.2. ТОП-12 методів розвитку критичного мислення на уроках трудового навчання.....	11
РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ УРОКИ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ.....	14
2.1 Урок – подорож «Квітка щастя».....	14
2.2 Воркшоп «Секрети солодкого сну».....	21
2.3. STEM-урок «Маленьке диво у власних руках».....	28
ПІСЛЯМОВА.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Сучасний світ є динамічно розвиваючою системою. Щоб стати успішним і досягти бажаного результату, нам необхідно постійно розвиватися і вдосконалюватися. А досягнення цієї мети ускладнюється, якщо людина не володіє навичками і вміннями критичного мислення. Процес формування навичок і вмінь критичного мислення відбувається постійно, але особливу роль відіграє той період, коли людина перебуває на етапі становлення особистості, отримання знань, формування життєвої позиції. Це означає, що ми можемо говорити про те, що час навчання в школі – один з найбільш сприятливих моментів для розвитку критичного мислення.

Критичне мислення нині один з модних трендів в освіті. Про те, що його розвиток є одним з наскрізних завдань освітнього процесу, зазначено у Концепції нової української школи, де йдеться про виховання інтелекту творчої і незалежної особистості, здатної на критично-конструктивне бачення себе, навколишнього світу і своєї ролі в ньому. Критичне мислення є не тільки наслідком демократичного способу життя, але й чинником його формування. НУШ має відігравати важливу роль, допомагаючи молодим людям стати поінформованими, активними, самостійними і творчими особистостями, здатними адаптуватися до стрімких змін у світі. Формування такої особистості вимагає нових підходів до навчання, тому оновлення форм організації навчально-виховного процесу у НУШ визначено одним із пріоритетних напрямів державної політики у розвитку освіти.

Педагогічна спільнота України останніми роками активно долучається до реалізації в освітньому процесі засад розвитку критичного мислення. Н.Боринець, Т.Бондар, О.Пометун, І.Іванова, Н.Борисенко, Л.Ющенко, Д. Луп'як у своїх дослідженнях презентували власне бачення критичного мислення. Проте, багато проблем, що постають перед учителями трудового навчання та технологій, які працюють над впровадженням новітніх методик викладання, зокрема технології розвитку критичного мислення, пов'язані з недостатньою інноваційною компетентністю.

Інноваційна компетентність – це система мотивів, знань, умінь, навичок, особистісних якостей педагога, що забезпечує ефективність використання нових педагогічних технологій у роботі з дітьми.

Компонентами інноваційної компетентності є поінформованість про інноваційні педагогічні технології, належне володіння їх змістом та методикою, особиста переконаність їх у педагогічній діяльності.

Досвід показує, що зміни в освіті, зумовлені переходом до НУШ, запровадженням дистанційної та змішаної форми навчання спровокували необхідність фахового зростання педагогів, зокрема у напрямку впровадження новітніх технологій навчання. Відтак, актуальною, як на нас, є презентація власного досвіду роботи з реалізації технології розвитку критичного мислення учнів у процесі їх творчої самореалізації на уроках трудового навчання за для подальшого використання пропонованої методики учителями на уроках трудового навчання.

Метою написання цього методичного посібника є розкриття оптимальних умов розвитку творчого та критичного мислення учнів на уроках трудового навчання в системі освіти відповідно до Концепції Нової української школи.

У першому розділі посібника розкриваються методичні засади розвитку творчого та критичного мислення учнів на уроках трудового навчання. Висвітлено основні вимоги до сучасного уроку на основі технології критичного мислення, обґрунтовано форми і методи навчально-пізнавальної діяльності учнів.

У другому розділі представлено розробки різних типів уроків для учнів відповідних вікових категорій з використанням технології розвитку критичного мислення та STEM орієнтованого підходу до викладання трудового навчання.

Розроблений посібник інтерактивний, оскільки містить посилання на відео та інформаційні матеріали, віртуальні дошки та інтернет-ресурси, що дає можливість користувачам побачити різні форми роботи, прослідкувати взаємозв'язки діяльності вчителя та учнів.

РОЗДІЛ 1. ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ТА КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ НА УРОКАХ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ

1.13 досвіду роботи...

Сучасний світ з його стрімким розвитком у площині науково-технічній орієнтує педагогіку на створення нової школи, що дасть змогу засвоїти новий зміст освіти і набути ключових компетентностей, спрямованих на успішну самореалізацію особистості. Не випадково в Концепції загальної середньої освіти зазначено, що стрижнем освіти XXI століття має стати розвивальна, культуротворча домінанта, виховання відповідальної особистості, здатної до самоосвіти й саморозвитку, що уміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання й уміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще своє життя й життя своєї країни.

Завдання педагога - підвести учня до активної позиції в освітній діяльності, навчити його виявляти самостійність, адже саме вона пов'язана з ініціативою, з пошуком різноманітних шляхів вирішення навчально-пізнавальних завдань без участі й допомоги сторонніх.

Ще однією, як на нас, не менш важливою домінантою є використання навчальних технологій, які б викликали в учнів стан дефіциту знань, бажання самостійно розібратися в тому, про що вони не знають. Досвід роботи переконує, що більшість учнів має бажання проникати в творчий процес пошуку знань, якщо зусилля спрямовані на їх самореалізацію, оскільки саме в ній виявляються власні, а відтак завжди оригінальні особливості. Така особистість зуміє правильно обрати свій шлях у житті, з огляду на власні можливості, ставитиме перед собою завдання самовдосконалення та саморозвитку, що буде запорукою успіху в різних сферах діяльності.

Ми переконані, що самостійність, як і самоствердження та самовиявлення здобувача освіти, розвиток його творчих здібностей, пізнавальних потреб, не можливі поза функціонуванням його думок, почуттів, мотиваційної й вольової сфери. «Як мускули стають безсилими, кволими без праці й вправ, так і розум не формується без розумового напруження, без думки, без самостійних пошуків», — писав В. О. Сухомлинський.

Як бачимо, виокремлені сучасністю пріоритети орієнтують учителя на принцип дитиноцентризму. При цьому особистість учня має розвиватися гармонійно як у площині творчій, так і критичного осмислення набутих знань, що в кінцевому результаті веде до успішної самореалізації в соціумі. Саме тому тема, над якою працюю протягом останніх років, - ***«Розвиток критичного мислення школярів у контексті їх творчої самореалізації на уроках трудового навчання»***. Її вибір не лише зумовлений часом, але й специфікою предмета, адже викладання трудового навчання (технологій) – це не лише залучення школярів до практичної технологічної діяльності, але й до проектної та дослідницької (Додаток 1). Відтак акцент у роботі учнів переноситься саме на розвиток творчого і критичного мислення, уміння працювати з

інформаційними джерелами, різними видами проектно-технологічної документації; формування в учнів навичок проектної діяльності, уміння здійснювати аналіз та оцінку технологічних об'єктів, свідомо обирати ті чи інші технологічні процеси й технічні засоби.

Поняття «творче» та «критичне» мислення виділені в працях американських психологів Г.Ліндсея, К.С.Халла, Р.Ф.Томпсона. Вони визначають творче мислення як таке, що відкриває принципово нове або удосконалене відоме, а критичне – як перевірку запропонованих рішень з метою визначення сфер і можливостей застосування. Творче мислення спрямоване на створення нових ідей, а критичне покликане виявити недоліки та окреслити шляхи їх усунення. Для ефективного рішення поставлених завдань необхідні, на нашу думку, обидва види мислення.

Педагогічна спільнота України останніми роками активно долучається до реалізації в освітньому процесі засад розвитку саме творчого та критичного мислення. Н. Боринець, Т.Бондар, О.Пометун, І.Іванова, Н.Борисенко, Л.Ющенко презентували власне бачення критичного мислення, тоді як творче розглядається Д.Демчук-Моригіною, О.Рибкою, Т.Бондар, М.Пелагейченко, А. Дороганем та іншими.

У філософії під критичним мисленням розуміють «уміння логічно мислити та аргументувати, аналітично дискутувати та правильно висловлювати думку. У педагогічній літературі критичність розглядається як усвідомлений контроль за ходом інтелектуальної діяльності, у процесі якої відбувається оцінювання роботи, думок, вироблених гіпотез, шляхів їх доведення тощо». З практичної точки зору критичне мислення може бути ситуативним, проектним або їх синтезом. Ситуативне мислення постає як осмислення та аналіз визначеної події, конкретна «відповідь» на певний факт дійсності. Такий тип мислення поширений, адже динамічні виклики сучасності вимагають від людини швидкого й вчасного реагування на зміни світу. Ситуативне мислення направлене на вирішення актуальних і важливих питань.

Проектне мислення «апелює до майбутнього в контексті формулювання та оформлення визначеної мети перетворень чи досягнень людини». Результатом такого мислення постає більш чи менш конкретний план дій. Синтез ситуативного та проектного мислення виявляється продуктивним з погляду комбінації попередньо раціонально оформленої мети та її ситуативного корегування як відповіді на мінливу дійсність. Такий вектор мислення дає змогу обґрунтовано й чітко формулювати поточні завдання для реалізації поставленої мети. А «творчість – процес людської діяльності, що створює якісно нові матеріальні і духовні цінності». Звідси виходить, що лише завдяки творчій діяльності людей можливий розвиток науки, техніки, мистецтва, освіти, державності тощо. Творчі люди створюють нове, неповторне у всіх сферах людської діяльності. Саме завдяки творчості можливий будь-який прогрес (Додаток 2).

Водночас зауважимо, що розвиток творчих можливостей включає і розвиток мислення – вміння узагальнювати, перетворювати знання в гнучкі системи, творчо аналізувати ситуацію. Мислити творчо – це вміти

використовувати знання в нестандартних ситуаціях. Як бачимо, лише синтез критичного підходу в поєднанні з творчою небуденністю дає можливість зробити сучасного школяра успішним, затребуваним у суспільстві, відповідальним, креативним і водночас оригінальним (вміння бачити незвичайне у звичайному). Зважаючи, що шкільний курс трудового навчання будується на проєктній діяльності, саме засади критичного мислення дозволяють створити оптимальні умови для творчого саморозвитку та творчої самореалізації, формування життєвої компетентності. Позаяк основним принципом проєктного навчання є особистісно-орієнтований підхід, що у свідомості учня це має такий вигляд: «Все, що я пізнаю, я знаю, і для чого це мені треба і де я можу ці знання застосувати».

Проєкт – це спеціально організований вчителем і самостійно виконаний учнями комплекс дій, що завершується результатом, створенням творчого продукту. Отже, щоб домогтися такого результату, необхідно навчити дітей самостійно мислити, знаходити і вирішувати проблеми, залучаючи з цією метою знання з різних галузей, уміння прогнозувати результати і можливі наслідки різних варіантів рішення, здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.

Як слушно зазначав О.Коберник, проєктування – це вид діяльності, що синтезує в собі елементи ігрової, пізнавальної, ціннісно-орієнтаційної, перетворюючої, професійно-трудої, комунікативної, навчальної, теоретичної практичної діяльності. Успішність та ефективність проєктування забезпечується за умови правильної та послідовної, організаційно-спланованої роботи вчителя та учня, в основі якої лежить логічна послідовність дотримання етапів виконання проєктів (організаційно-підготовчий, конструкторський, технологічний, заключний). Не менш важливим аспектом при цьому залишається вибір тематики проєкту, адже це спонукає учня до пошуку нових власних ідей (Додаток 3).

Неабияку роль при цьому мають обрані (відповідно до вікової категорії та проєкту, етапу виконання) методи, прийоми і форми роботи. Скажімо, для учнів 5-6 класів організаційно-підготовчий етап доцільно розпочати з використання методу *сторітелінгу* (storytelling – це мистецтво розповідати історії з метою навчання, керування шляхом донесення змісту повідомлення за допомогою спеціальної методики.) Навчальний матеріал, поданий у вигляді цікавої та захоплюючої історії, сприяє розвитку особистісних якостей, демонструє унікальність кожної дитини і водночас спонукає мислительну діяльність, адже на основі почутого будується власна модель виробу (Додаток 4).

Ефективним у роботі зі старшокласниками нам бачиться метод відкриття, який передбачає в процесі навчання ситуації проведення *наукового експерименту* (Додаток 5). Такий підхід стимулює активну дослідницьку діяльність учнів, сприяє зацікавленню навчальним матеріалом, дозволяє шляхом аналітичної діяльності обстоювати власні думки і, зваживши всі за і проти, обирати власний шлях до розв'язання поставленої задачі.

Не менш цікавими у цій площині є *міжмистецькі паралелі*. Обраний учнями образ (модель) можна інтерпретувати крізь призму літературних творів, репрезентацію цього образу в образотворчому мистецтві. Саме аналіз мистецьких творів сприяє формуванню власного творчого вияву у практичній діяльності учнів і водночас відкриває можливості для побудови власної креативної моделі виробу, що, в свою чергу, формує навички порівняння, аналізу, синтезу (Додаток 6).

Сучасних дітей здивувати важко, проте можливо. Вмотивувати учнів до ефективної реалізації власних ідей доцільно використовуючи прийом *«навіювання (сугестії)»*. Яскравий приклад із життя, шлях до успіху видатних людей, допомагає сформувати в учнів чіткий взаємозв'язок між творчістю, дією та результатом (Додаток 7).

Планування проєкту – запорука його успішної реалізації. Цей етап передбачає систематизацію інформації та підбір інструментарію для втілення власної ідеї у виріб.

Для учнів 5-6 класів можна запропонувати вибудувати *«сходинки-заглибки»* у вигляді технологічних кроків (від простішого до складнішого), які допоможуть досягти поставленої мети (Додаток 8).

Для старшокласників, доцільним буде використання *візуалізації мислення «mind maps»*, що дозволить у творчий спосіб представити ключові складові реалізації проєкту і спрямувати їх на систематизацію учнями здобутої інформації та власних знань (Додаток 9). При цьому залучається як асоціативне мислення (розвиток творчої уяви), так і критичне (об'єкт сприймається цілісно).

Не менш важливим нам вбачається розвиток в учнів уміння сформулювати вимоги до проєктованого об'єкту та очікуваних результатів. На цьому етапі можна використати *«піраміду вимог»*, метою якої є визначання важливих якісних показників майбутнього виробу через систему запитань, спрямованих на критичне осмислення власної проєктної діяльності (Додаток 10).

Зважаючи, що заключний етап спрямований на самоаналіз та результативність проєктної діяльності, його обов'язковим компонентом стає рефлексія, спрямована на усвідомлення пройденого шляху, на збирання до спільної скарбнички усвідомленого, обдуманого, зрозумілого кожним. При цьому акцент робиться на найбільш раціональному, нестандартному шляху вирішення поставленої задачі.

Учням 5-6 класів варто запропонувати такі прийоми: «мапа тіла», «квітка вражень», а старшокласникам – «хвилинне есе» та «інстаграм-канал», що в більш складній та цікавій формі допоможуть учням здійснити самоаналіз власної діяльності (Додаток 11).

Результат - гнучка організація освітнього процесу, де пріоритет належить засобам активного навчання і сучасним педагогічним технологіям. Матеріал для навчання – повсякденний досвід учнів, які самі обирають зміст навчальної роботи. Роль учителя змінюється, він перетворюється з «урокодавця» в організатора творчої, пізнавальної діяльності учнів.

Як бачимо, розвиток критичного мислення школярів в поєднанні з їх творчою самореалізацією під час уроку трудового навчання і в позакласній

діяльності відкриває практичні обшири систематичної і самостійної роботи, виховує в учнів працелюбність, прагнення до створення нового або вдосконалення вже існуючого, дає змогу побачити практичне застосування набутих знань, мотивує до вибору професії.

Задача педагога – забезпечити найбільшу ефективність кожного уроку. Мною створено сайт, що ним користуються як педагоги, так і учні (Додаток 12). А щоб навчати творчості, учитель повинен сам творчо підходити до підбору форм і методів навчання, здійснювати постійний пошук нових шляхів для реалізації задуманого. Творчим кредо вчителя, гадаємо, повинні стати слова В.Сухомлинського: «Будьте самі шукачами, дослідниками. Не буде вогника у вас – вам ніколи не запалити його в інших».

2.2. Майстер-клас «ТОП-12 методів критичного мислення для успішної реалізації учнівського проєкту»

Критичне мислення – складне й багаторівневе явище. Мислити критично означає вільно використовувати розумові стратегії та операції високого рівня для формулювання обґрунтованих висновків і оцінок, прийняття рішень.

З педагогічної точки зору критичне мислення – це комплекс мисленневих операцій, що характеризується здатністю людини:

- аналізувати, порівнювати, синтезувати, оцінювати інформацію з будь-яких джерел;
- бачити проблеми, ставити запитання; висувати гіпотези та оцінювати альтернативи;
- робити свідомий вибір, приймати рішення та обґрунтовувати його.

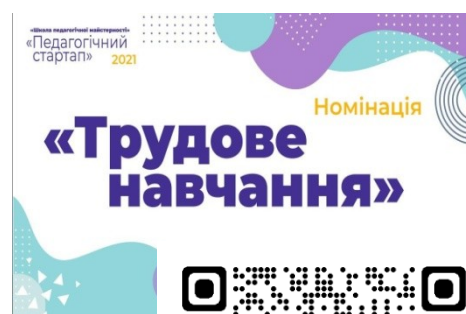
Цим мисленневим операціям можна і необхідно навчати, а далі – вдосконалювати їх, тренувати, як, наприклад, тренують м'язи спортсмени чи техніку гри – музиканти. І саме школа є ідеальним середовищем для цього.

Шкільний курс трудового навчання будується на проєктній діяльності, саме засади критичного мислення дозволяють створити оптимальні умови для творчого саморозвитку та творчої самореалізації, формування життєвої компетентності. Позаяк основним принципом проєктного навчання є особистісно-орієнтований підхід, що у свідомості учня це має такий вигляд: «Все, що я пізнаю, я знаю, і для чого це мені треба і де я можу ці знання застосувати».

Успішність та ефективність проєктування забезпечується за умови правильної та послідовної, організаційно-спланованої роботи вчителя та учня, в основі якої лежить логічна послідовність дотримання етапів виконання проєктів (організаційно-підготовчий, конструкторський, технологічний, заключний). Неабияку роль при цьому мають обрані (відповідно до вікової категорії та проєкту, етапу виконання) методи, прийоми і форми роботи.

Пропоную Вам розглянути 12 найоптимальніших, як на мою думку, методів критичного мислення, які допоможуть перетворити проєктування на захоплюючий творчий процес за для досягнення успіху усіма учасниками освітнього процесу.

«Прогнозування за ілюстрацією». Цей метод допоможе учням визначити тему майбутнього проєкту та напрямок проєктно-технологічної діяльності. Учні мають відгадати, зображений об'єкт, визначити технологію виготовлення, назвати практичне призначення виробу. Доцільно цей метод застосувати у поєднанні з «обміном думок».



Відеомайстер-клас «ТОП_12 методів критичного мислення»

«Обмін думок» - метод спрямований на пошук та виявлення оригінальних рішень, що стосуються вирішення як теоретичних так і практичних питань. Учням пропонується проблемне запитання, відповідь на яке вони можуть запропонувати самостійно так і обговорити у малих творчих групах. Така форма роботи передбачає живе спілкування, елементи дискусії, обговорення за для знайдення єдиного спільного вирішення.

«Дерево цілей» Цей графічний метод спрямований на визначення завдань проекту, пошук можливих варіантів вирішення поставленої проблеми. Учням пропонується створити дерево в основі коренів якого розташовуються цілі дослідження, гілками позначаються завдання, які допоможуть досягти цих цілей.

«Дошка запитань». Існують різні варіанти використання цього методу на уроках. Я ж пропоную застосувати цей метод під час вивчення нового матеріалу, коли учням пропонується протягом уроку визначити ті питання, які викликали у них труднощі та незрозумілості.

«Міжмистецькі паралелі» У процесі проектної діяльності учні розробляють власну модель виробу. Обраний учнями образ (модель) можна інтерпретувати крізь призму літературних творів, репрезентацію цього образу в образотворчому мистецтві. Саме аналіз мистецьких творів сприяє формуванню власного творчого вияву у практичній діяльності учнів і водночас відкриває можливості для побудови власної креативної моделі виробу, що, в свою чергу, формує навички порівняння, аналізу, синтезу.

«Інтелект карта» . Під методом інтелект – карт розуміється вивчення теми дослідження шляхом розгляду і обробки великої кількості інформаційного (навчального або іншого) матеріалу і подання його в зручній для сприйняття і подальшого відтворення візуально-графічній формі. У центрі аркуша зображується проблема дослідження (у нашому випадку це може бути виріб або ж технологія) і стрілочками - векторами визначаються шляхи реалізації цього проекту.

«Кошик ідей». Цей метод спрямований на генерування та визначення кращих учнівських ідей. Учням пропонується запропонувати одну або декілька ідей, що висвітлюють їх задум, далі необхідно покласти цю ідею до кошика, при цьому важливо обґрунтувати актуальність обраного варіанту.

«Піраміда вимог». Цей метод стане у нагоді під час визначення вимог до проєктованого виробу, адже у процесі проєктування важливо сформулювати перелік показників яким має відповідати обраний вами виріб. Учням пропонується зазначити ряд вимог від найважливіших, які лежатимуть у основі піраміди до менш важливих, але потрібних, які будуть розташовані у її верхівці.

«Логічний ланцюжок». Сутність цього методу полягає у побудові логічних дій, кожна, з яких має свою черговість і може наступити лише після завершення попередньої. Такий метод доцільно використовувати під час складання технологічної послідовності виготовлення проєктованого виробу або ж на етапі планування роботи. Варіантами цього методу можуть бути такі прийоми роботи як «сходінки-заглибинки, крок за кроком, ланцюжок спільної дії».

«Я досліджую» («творчий експеримент»). Суть цього методу полягає у виробленні нових ідей, технологій шляхом проведення творчого експерименту, тобто проектування та виготовлення виробу. Для використання цього методу на уроці учням пропонується розподілитися на творчі групи, кожна з яких висуває свою гіпотезу і має підтвердити її експериментально. У процесі експерименту учні проектують та виготовляють виріб. Позитивний результат експерименту підтверджує гіпотезу та дає можливість учням зробити власні відкриття, спонукає до творчості та винахідництва.

«Метод контрольних запитань» Метою цього методу є визначення важливих якісних показників майбутнього виробу через систему запитань, спрямованих на критичне осмислення власної проектної діяльності. Для цього потрібно поставити себе на місце користувача та сформулювати ряд контрольних запитань, на які потрібно дати відповідь щодо якості проєктованого виробу.

«Рефлексія» Обов'язковим компонентом проектної діяльності є рефлексія, спрямована на усвідомлення пройденого шляху, збирання до спільної скарбнички усвідомленого, обдуманого, зрозумілого кожним. Рефлексія може проводитися на різних етапах проектування. Для проведення рефлексії можуть використовуватися різноманітні формати: оф-лайн, тобто живе спілкування, он-лайн, з використання можливостей інтернет-сервісів.

Як бачимо, розвиток критичного мислення школярів в поєднанні з їх творчою самореалізацією сприяє успішній реалізації учнівського проєкту на уроках трудового навчання, відкриває практичні обшири систематичної і самостійної роботи, виховує в учнів працелюбність, прагнення до створення нового або вдосконалення вже існуючого, дає змогу побачити практичне застосування набутих знань. Можливість творчого саморозвитку виникає лише за умови, що стосунки між учителем та учнем базуються на основі співпраці, взаєморозуміння, довіри. Учень займає активну позицію в процесі навчання, а вчитель є його надійним партнером, тьютором.

Сподіваюся, що кожен з вас наразі отримав корисну інформацію, відкрив для себе щось нове, надихнувся на втілення запропонованих мною ідей у власну педагогічну практику.

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ УРОКИ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ

2.1. Урок – подорож «Квітка щастя»

Сучасна освіта спрямована на формування в учня життєво важливих навичок та ключових компетентностей. Технологічна компетенція є основоположною у формуванні в учня життєвих навик, які знадобляться дитині в майбутньому. Володіння різноманітними технологіями, вміння застосовувати набуті знання з різних навчальних предметів під час виконання власних творчих проєктів – це результат сучасного уроку трудового навчання, в основі якого новітні освітні технології. Пропоновані розробки уроку побудовані на основі технології розвитку творчого та критичного мислення та STEM орієнтованому підході до викладання трудового навчання.

Тема уроку: Квітка щастя

Мета уроку: навчальна- ознайомити учнів з різними способами виготовлення декоративних квітів, створити власний міні-проєкт, опанувати технологію виготовлення квітів з фетру;
розвиваюча- розвивати увагу, спостережливість, аналітичні здібності, естетичний смак, творче мислення; формувати комунікативні, соціальні компетентності, компетентності продуктивної творчої праці, підприємливість;
виховуюча- виховувати організованість у роботі та відповідальність за свої дії, любов до традицій свого народу.

Тип уроку: урок вивчення нового матеріалу

Форма проведення: урок – творча лабораторія

Наочність: підручник, зразки виробів, презентація, трафарети-шаблони.

Міжпредметні зв'язки: основи здоров'я

Хід уроку

I. Організація учнів.

Перевірка присутності і їх готовності до уроку.

Фідеофрагмент з мультфільма «Феї»(Початок історії)

Учитель – Доброго дня мої любі красуні! Сьогодні ви не просто учениці – сьогодні ви феї-чарівниці. Я запрошую Вас здійснити цікаву та захоплюючу подорож до країни фей-майстринь, а допоможе нам Ваша знайома фея Дінь-дінь.

Учитель - А пригадайте будь-ласка, а чим саме займалися феї з мультфільму?

- А чим займалася наша подружка – фея Дінь Дінь?

Учитель Так ось мої маленькі феї, Дінь Дінь звернулася до нас за допомогою: ми повинні створити чарівну квітку щастя, яка принесе радість та любов близьким та друзям і зробити цю квітку ми маємо власноруч.

Електронний варіант
презентації



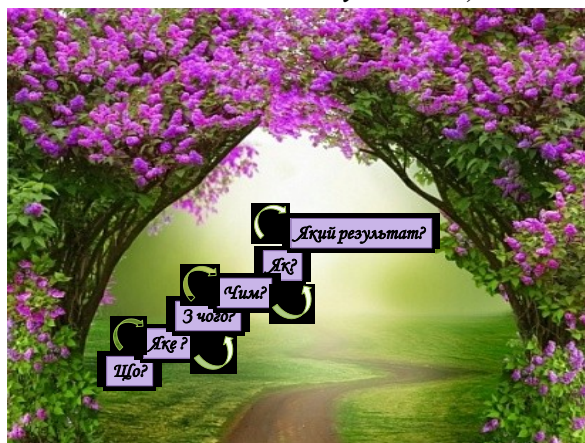
- Для виконання цього завдання я пропоную Вам розбитися на творчі групи, щоб провести власне дослідження та створити власну квітку щастя.

II. Актуалізація опорних знань.

Учитель. – Для того, щоб вирушити у подорож нам потрібно скласти путівник. Починаючи роботу над будь-яким задумом, ми завжди плануємо як його зробити. А як називається процес створення будь-якого виробу?

Зазначте, які види робіт потрібно виконати на кожному етапі проектування.

(Учні називають етапи, і складають путівник).



Слайд 6

- Путівник складено, можна вирушати у чарівну мандрівку.

III. Мотивація навчальної діяльності:

Сподіваюся, що ця подорож буде цікавою та корисною для вас, адже ви багато дізнаєтеся цікавого та опануєте нові вміння, та створите власну неповторну Квітку Щастя. Я гадаю, що ця подорож закарбується у ваших спогадах на все життя, адже найцінніший скарб людини то здоров'я та щастя.

IV. Оголошення теми і мети уроку./запис у зошитах: дата, тема/

V. Вивчення нового матеріалу.

Учитель – Для того, щоб створити унікальну квітку нам потрібно з'ясувати, які квіти уже навчилися створювати майстри. А почнемо ми з далекої давнини

Історичний екскурс

Стародавній Китай



Слайд 8

Найперші штучні квіти виготовляли в Стародавньому Китаї з фарфору. Вважалося, що тільки той, хто зрозумів душу квітки, може передати її образ. Тому художники свято берегли свої секрети і передавали їх тільки обраним учням.



Слайд 9

Найвідоміша квітка, зроблена людиною - це папська троянда. Протягом багатьох століть Папа вручав її щороку царській особі за особливі заслуги. Троянда, стебло якої трохи більше метра, виготовлена з чистого золота. На кожній пелюстці вигравіювано ім'я Папи і одна з чеснот того, кому призначена нагорода.

У давнину для штучних квітів, крім золота і срібла, використовували й інші матеріали. Наприклад, глину, пір'я птахів, пергамент, папір, шкіра.

Європа XVI століття



Слайд 10

У період середньовіччя у Європі починає поширюватися мистецтво виготовлення штучних квітів. Ними прикрашають зачіски і взуття.

У 18 ст штучні квіти набувають неабиякої популярності, в Парижі з'являються спеціальні майстри по виготовленню штучних квітів.

У XIX ст. стає модним прикрашати вечірні плаття штучними квітами.

У 20-х – 30-х років минулого століття дуже популярними серед модниць стають шляпки з соломки, прикрашена квітами з шовку і тасьмою. Також квіти використовували для створення жіночих зачісок. /Слайд 11-13/

Сьогодні декоративними квітами прикрашають зачіски, взуття, сукні, головні убори, весільні аксесуари, оформляють сцени, вітрини, приміщення. Штучні квіти – це оригінальний подарунок, який запам'ятається надовго; чудовий спосіб самовираження.

Сьогодні

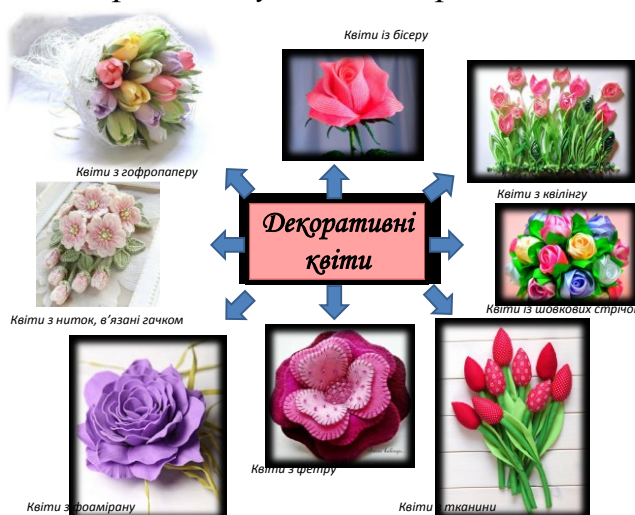


Слайд 15

Учитель – А в українському народному мистецтві використовувалися квіти? Які вироби українського народного мистецтва з декоративними квітами вам відомі?

Учитель – А ми продовжуємо свою подорож, і перед нами з'являється чарівна карта. Вона допоможе нам з'ясувати які різновиди декоративних квітів ми можемо створити власноруч.

Робота з інтелект-картою «Сучасні декоративні квіти»



Слайд 17

Учні по-черзі називають види квітів та особливості їх створення.

Учитель акцентує увагу на тих варіантах, які діти можуть зробити самостійно.

- А чи працювали ви з фетром? Які вироби ви навчилися виготовляти з фетру?
- Зважаючи на те, о ви вже навчилися працювати з фетром, знаєте особливості обробки цього конструкційного матеріалу, тому пропоную вам створити квітку щастя саме з фетру.

Хвилинка здоров'я. Музична руханка «Вверх-вниз»

Учитель – Подорож продовжується...на нашому шляху - скарбничка ідей. На екрані з'являтимуться фото виробів з декоративним квітами, а вам потрібно озвучити цей виріб та назвати його практичне призначення.

Презентація «Скарбничка ідей» /Учитель демонструє презентація, зупиняючись на цікавих варіантах виробів/ Слайди 20-28/

Учитель – Кожен створений вами виріб повинен мати практичне призначення, передавати тепло любов рук, які його створили. Тому я пропоную вам виготовити квітку-брошку для найріднішої для вас людини. /Слайд 29/

Учитель – Подорож продовжується і на нашому шляху – чарівна лабораторія. Вам дано зразки різних конструкційних матеріалів, потрібно обрати саме ті, які знадобляться для виготовлення квітки з фетру.



Учитель викликає учня, який повинен обрати необхідні матеріали при цьому обґрунтувати свій вибір.

Учитель – Відтворити красу справжньої квітки досить складно і до того ж потрібно досконально знати будову справжньої рослини, тому в більшості випадків майстри створюють декоративні квіти, форма яких схожа на справжню, проте деталі мають просту геометричну форму, наприклад коло, овал, прямокутник, трикутник.

Природа – унікальна ф



Людина – геометрична форма

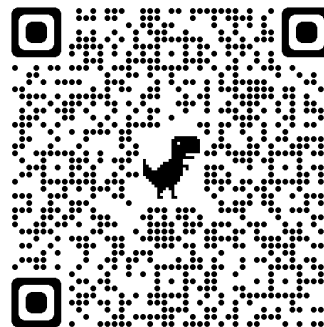
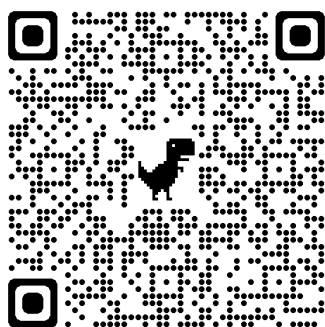
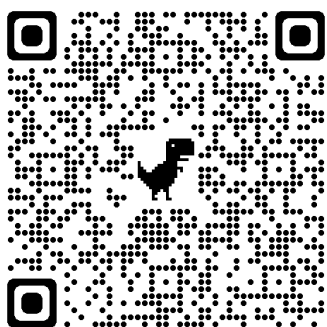
Слайд 31

Вправа «Щасливий квіток»

Учням пропонуються базові геометричні фігури для створення деталей квітки. Кожна група обирає шляхом жеребкування свою форму.

Учитель – А як же можна створити квітку та ще й з таких деталей запитаєте Ви? Це ж складно, адже ми ще тільки вчимося виготовляти квіти? А для цього Дінь Дінь вирішила вам допомогти та підготувала відео підказки.

Кожна група продивляється відеомайстер-клас.



Група 1

Група 2

Група 3

У вигляді схемки складає послідовність виготовлення своєї квітки.

Про завершення виконання завдання група повідомляє дзвіночком.

Кожна група презентує результати своєї творчої роботи



Технологічна послідовність

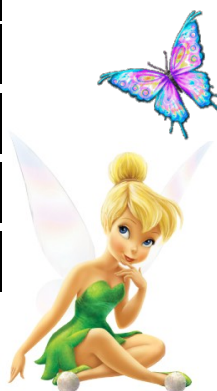
1. Виготовити шаблони деталей

2. Вирізати деталі пелюсток

3. Зшити пелюстки у квітку

4. Зшити деталі квітки

5. Прикріпити застібку



Слайд 35

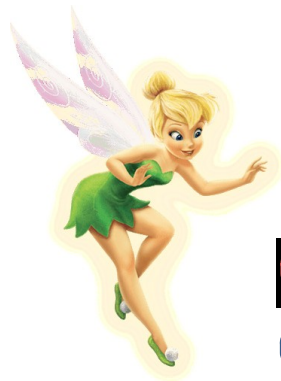
Учитель – Наша подорож незабаром закінчиться. Скільки нового ви дізналися, як багато зробили відкриттів, напевно, що втомилися. Настав час перерви! Гарно відпочиньте, мої маленькі феї! Чекаю вас з новими силами, щоб завершити нашу чарівну подорож!

Перерва

VI. Практична робота

Учитель – Я рада вас знову бачити. А наша подорож продовжується. Кожна група визначилися, яку квітку буде виготовляти. Наша помічниця фея-майстерка Дінь Дінь запрошує нас до своєї чарівної майстерні для того, щоб ви змогли якісно зробити свою Квітку Щастя. Проте, щоб розпочати роботу нам потрібно повторити правила безпеки праці.

Вправа «Крок за кроком»



Крок за кроком



Слайд 38

Учитель – Ви маєте необхідні матеріали, знаєте технологічну послідовність виготовлення виробу. Під час виконання завдання кожен має виготовити власну квітку-брошку, по завершенню часу – презентувати результати.

Учні виконують роботу. Учитель у разі необхідності допомагає учням, указує на допущені помилки, на шляхи їх виправлення, контролює дотримання учнями правил безпечної праці.

Підбиття підсумків уроку.

- ✓ Презентація кожною групою власних виробів. Фото на згадку.
- ✓ Рефлексія «Квітка вражень»
- ✓ Виставлення та мотивація оцінок

VII. Домашнє завдання: виконати творче завдання, повторити методи проектування.



Віртуальна дошка
«Квітка вражень»

2.2 Воркшоп «Секрети солодкого сну»

Тема заходу: Секрети солодкого сну (виготовлення аксесуарів)

Мета заходу: *навчальна* - актуалізувати знання учнів про важливість здорового сну, сформулювати правила та засоби для покращення власного сну, виготовити стильний аксесуар для сну;

розвивальна – розвивати інформаційну, технологічну, здоров'язбережувальну компетентність, уміння працювати у команді та самостійно, здатність аналізувати та узагальнювати отриману інформацію, трансформувати її у практичний результат;

виховна – виховувати творчу ініціативність, креативність, бажання створювати нове, естетичні смаки та уподобання, інтерес до опанування сучасних технологій.

Форма проведення : воркшоп

Навчальні та матеріальні ресурси: презентація, відеороліки, шаблони, інформаційні картки, маркери, стікери, фетр, нитки, голки, ножиці, оздоблювальні елементи, спецодяг, швейна машина, клейовий пістолет.

Перебіг заходу

1. Організаційний момент
 - Реєстрація присутніх
 - Привітальне слово учасникам.

Електронний варіант
презентації



Учитель. - Сьогодні у нас незвичайний урок. Я запрошую вас взяти участь у справжньому воркшопі. Я що ж таке воркшоп?



Слайд 2

Це захід, під час якого ви будете активно самостійно працювати, у різних локаціях, здобуваючи нові знання та вміння, а я скеровуватиму вашу діяльність у потрібному напрямку.

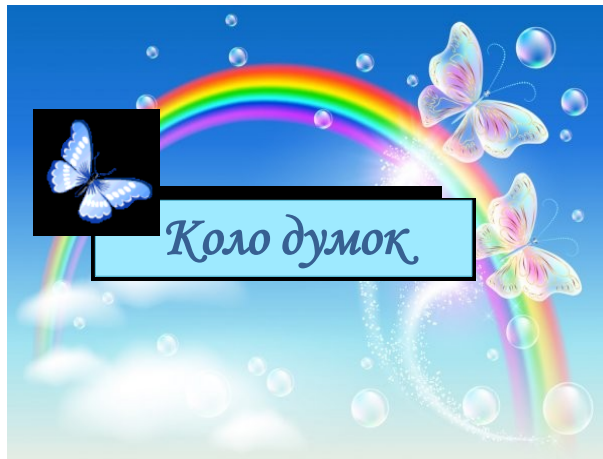
- А чи знаєте ви що саме сьогодні у світі відзначають Міжнародний день сну? Про особливості цього дня пропоную вам проглянути відео за посиланням.

2. Вправа «Коло думок»

- Поміркуйте та скажіть: чому сон такий важливий для людини?
- Що впливає на стан сну людини?



- Чи можна щось зробити для покращення власного сну? Чому?



Слайд 5

3. Визначення мети та завдань заходу

- Як бачимо сон має дуже важливе значення в житті кожної людини, адже від цього залежить її здоров'я та самопочуття, працездатність та енергійність, тому не випадковою тема нашого заходу «Секрети здорового сну(виготовлення аксесуарів)».
- Якщо існує така глобальна проблема як – поганий сон, то відповідно ми можемо знайти власне рішення цієї проблеми.
- Давайте разом сформулюємо завдання нашого воркшопу, які мають на меті пошук цікавого рішення проблем сну.

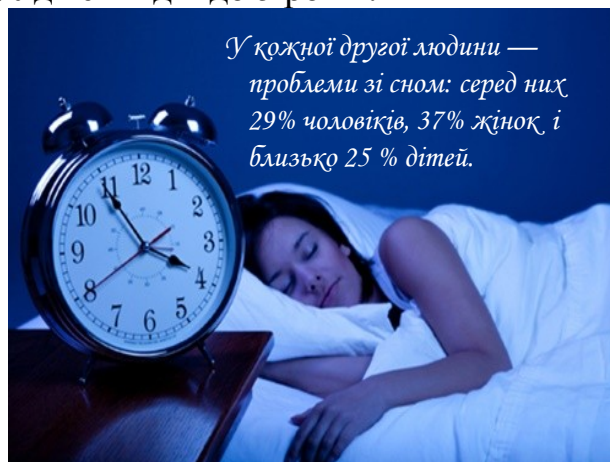
/Учитель на дошці вибудовує ментальну карту/

Завдання:

1. Дослідити фактори, що впливають на якість сну людини.
 2. Вивчити існуючі засоби поліпшення сну.
 3. Розробити власний секрет до здорового сну.
- Мету визначено, завдання – окреслено, час активної роботи!

І локація Інформаційно-аналітична

- Увага! Перша локація! За даними дослідження ВООЗ, у кожній другій людини — проблеми зі сном: серед них 29 % чоловіків та 37% жінок. Особливо схильні до них люди старшого віку. Також погано сплять і близько 25 % дітей від 1 до 5 років.



*У кожній другій людини —
проблеми зі сном: серед них
29% чоловіків, 37% жінок і
близько 25 % дітей.*

Слайд 7

- Науковці виділяють понад 90 факторів, які, порушуючи фізичне або психічне здоров'я людини, призводять до різних видів розладу сну, а найчастіше до безсоння. Які ж причини негативно впливають на сон, до яких наслідків це призводить та чому, спробуємо з'ясувати.
- Проляньте відео за посиланням. Визначте фактори, які впливають на порушення сну, спираючись на отриману інформацію та власний життєвий досвід.

/Діти працюють у групах, обрані фактори зазначають на стікерах/

- Запрошую до обговорення. Давайте назвемо, які фактори впливають на якість сну. Правильні відповіді занесемо до нашої карти думок.

/Учитель доповнює ментальну карту/.

II локація Дослідницько-пошукова

- Увага! Друга локація!
- Цікавий факт, у 2014 році Фінський інститут виробничої медицини довів, що хороший сон напряду пов'язаний з кількістю пропусків роботи через хвороби й погане самопочуття. Науковці проанкетували 3000 працівників і зіставили відповіді з даними Національного інституту соціального страхування. Результати засвідчили: ті, що сплять 7–8 годин, залишаються на лікарняному рідше, аніж ті, що недосипають або ж навпаки — сплять понад 10 годин.



Слайд 10

- Проте, якщо безсоння – це хвороба, то відповідно як від неї вилікуватися вже знають лікарі. Пропоную вам довідатися думку спеціалістів про існуючі способи подолання безсоння.
- Опрацюйте самостійно у групах цю інформацію та сформулюйте найкращі способи поліпшення якості сну.

/Кожна група працює зі своєю інформаційною карткою /Додаток 14/

- Запрошую до обговорення. Давайте визначимо найдієвіше способи покращення сну. Правильні відповіді занесемо до нашої карти думок.

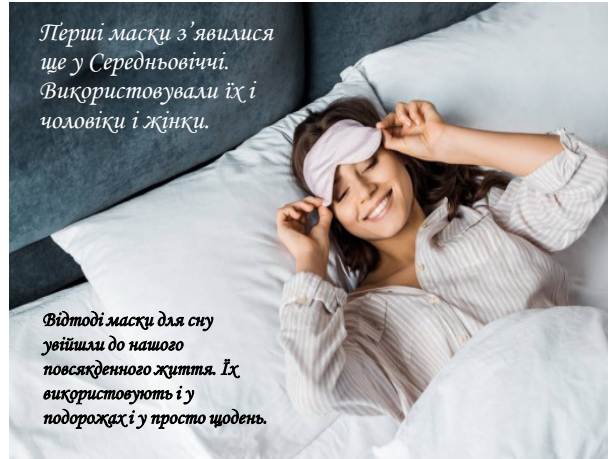
/Учитель доповнює ментальну карту/.

Хвилинка релаксації /Слайд 11/

III локація Проєктно-технологічна

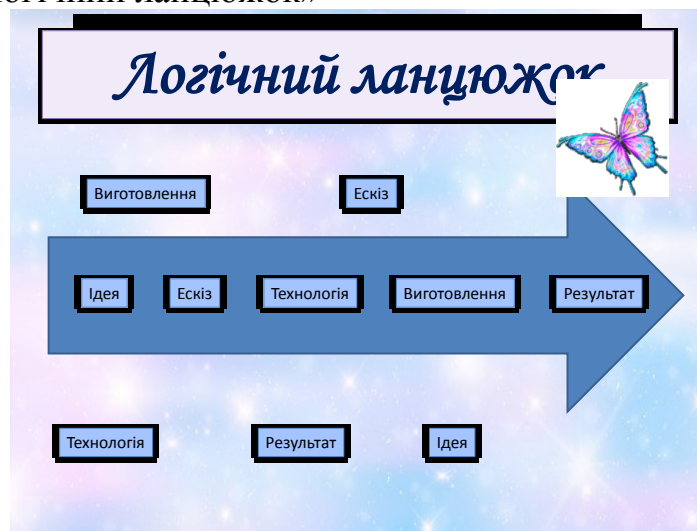
- Увага! Третя локація!

- Дотримуватися визначених порад щодо покращення сну може дотримуватися кожен, проте я вам пропоную створити стильний аксесуар – маску для сну.
- Цікаво, що перші маски з'явилися ще у Середньовіччі. Використовували їх і чоловіки і жінки. І відтоді маски для сну увійшли до нашого повсякденного життя. Їх використовують і у подорожах і у просто щодень.



Слайд 13

- Різноманітні світові бренди теж займаються створенням цього виробу. А українські майстрині створюють чудові спальні маски власноруч. Давайте і ми спробуємо спроектувати такий стильний та необхідний аксесуар для сну.
- Давайте пригадаємо, що включає процес проектування виробу. Вправа «Логічний ланцюжок»



Слайд 15

- А тепер перш ніж розпочати проектування, давайте сформулюємо піраміду вимог до виробу.

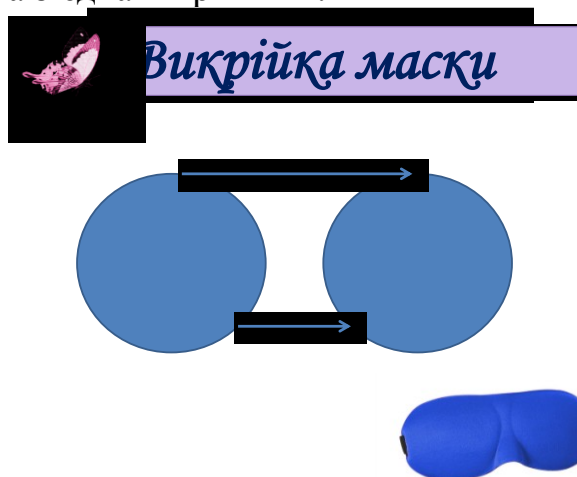


- Щоб зорієнтуватися у виборі власної моделі маски пропоную вам заглянути до дошки ідей та обрати для себе цікаві моделі.
/ Учні працюють з банком ідей, обирають власний варіант/



Слайд 16

- А тепер виконайте ескіз власного виробу.
- Ескіз є, а що потрібно ще для виготовлення вашої маски?!
- Матеріали? Інструменти?
- У мене є кошик з матеріалам, давайте оберемо ті, як нам потрібні, спираючись на знання з властивостей матеріалу та їх призначення.
- Чудово! Маючи матеріал можемо визначитися із технологією виготовлення виробу, але яка дасть швидкий результат. Ми можемо маску зшити ручним та машинним способом, склеїти. Проаналізуємо та визначимо «+» і «-» кожної з них.
- Тепер можете обрати необхідні інструменти.
- А як же зробити викрійку маски? Складно та ні! Пригадаємо математику. В основі 2 кола з'єднані прямими!



Слайд 17

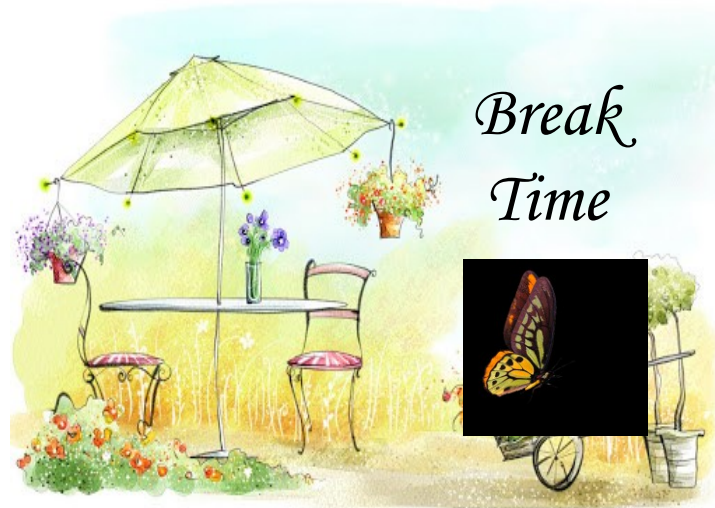
- Можемо виготовляти виріб? Звичайно ні! Потрібно скласти технологічну послідовність виготовлення виробу.

Вправа «Крок за кроком». Учням потрібно назвати по чергово технологічні операції виготовлення маски.



Слайд 18

- Прекрасна робота! Виріб спроектований можемо переходити до практичного інтенсиву, але після перерви!



Слайд 19

IV локація Практичний інтенсив

- Час повертатися до роботи!
- Увага! Четверта локація!
- На робочих місцях маєте усе необхідне для роботи. Проте перш ніж розпочати, давайте пригадаємо правила безпеки праці виконавши вправу «Інтелектбол»/Учні по-черзі називають правила безпеки при цьому передають м'яч/
- Ми виготовляли схожі швейні вироби, тому технологія для вас відома. За умовами практикуму я проводжу для вас вступний інструктаж та проміжкові консультування. Працюєте кожен самостійно.

Вступний інструктаж:

1. Виконуємо розкрій виробу: переводимо лінії деталей на фетр, вирізаємо по контуру, перевіряємо симетричність.
2. Готуємо відрізок еластичної стрічки необхідної довжини.
3. Зшиваємо деталі маски ручним або машинним способом.
4. Виконуємо оздоблення шляхом пришивання чи приклеювання деталей.
5. Перевіряємо якість виконаних робіт.

Підбиття підсумків воркшопу

- Самоцінювання /учні оцінюють виготовлені маски, використовуючи карту самоконтролю/
- Рефлексія «Мапа тіла»

*Віртуальна дошка
«Мапа тіла»*



Карта самоконтролю

- Виставлення оцінок
- Сподіваюся, що знання та вміння, отримані під час воркшопу реалізуються вами у повсякденному житті, адже ви маєте дотримуватися правила «Все, що пізнаю, я знаю, і для чого це мені треба, і де я зможу ці знання застосувати!»



Слайд 22

Д/з: солодко виспатися!

2.3. STEM-урок «Маленьке диво у власних руках»

Тема уроку: *Маленьке диво у власних руках (створюємо антистрес власноруч)*

Мета уроку: навчальна – дослідити проблему впливу стресу на людину, розглянути різні способи подолання стресу, запропонувати власний варіант способу антистресу для школярів, розробити та виготовити власну модель такого виробу, експериментально підтвердити ефективність обраного способу подолання стресу;

розвиваюча- розвивати аналітичні здібності, критичне та креативне мислення; формувати комунікативні, соціальні, інформаційно-цифрові компетентності, компетентності продуктивної творчої праці;

виховуюча- виховувати культуру здоров'я, інтерес до предмету, організованість у роботі та відповідальність за свої дії.

Тип уроку: комбінований

Форма проведення: науково-дослідницький експеримент

Наочність: інтернет-ресурс, презентації, зразки матеріалів, обладнання для проведення хімічного дослідження, обладнання та інструменти для виготовлення виробу, необхідні матеріали.

Міжпредметні зв'язки: STEM предмети (математика, інформатика, біологія, хімія, географія, економіка, основи здоров'я, технології)

Перебіг уроку

I. Організаційний момент.

1. Вітання:

Вчитель – Сьогодні світ – це рух і стрімкий поступ уперед. З'являються нові технології, відбувається розвиток науки, що вимагає від людини майбутнього нових вмінь та знань, зокрема у галузі STEM. Побуває думка, що краса і розум – це несумісні якості для жінки. Такий стереотип нав'язаний нам суспільством, проте сьогодні ми спробуємо спростувати цю думку і довести, що наші STEM дівчата можуть бути чарівними і надзвичайно розумними. /Слайди 1-3/

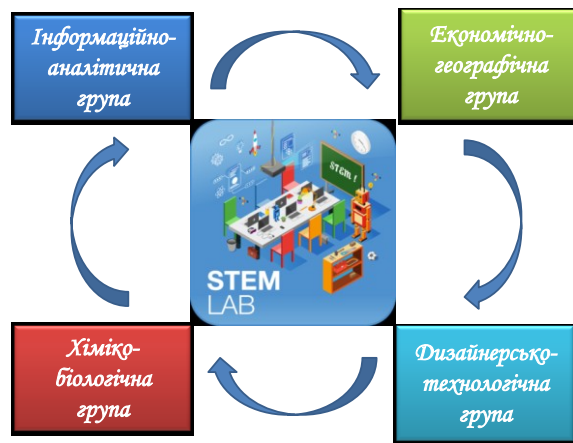
2. Розподіл обов'язків та завдань.

Вчитель – Пропоную зазирнути разом до STEM лабораторії, щоб отримати унікальну можливість провести власний експеримент. Для цього розподілимося на групи за уподобаними здібностями.

У лабораторії працюватиме 4 дослідницькі групи



*Електронний варіант
презентації*



Слайд 4

II. Актуальність дослідження

Вчитель – Звичайно жоден пошук чи дослідження не обійдеться без чітко окресленої мети. Щоб визначити її звернімося до відеофрагменту. Увага на екран.../показується відео фрагмент з кіно серіалу «Школа»/

Вправа «Обмін думок»

- Які відчуття ви отримали під час перегляду?
- Чи збігаються вони з відчуттями героїв фільму?
- Чим вони зумовлені?
- Чи можемо ми стверджувати, що стрес на сьогодні є однією з найбільших проблем сучасної людини?
- *Якби вам була надана можливість зобразити стрес за допомогою палітри фарб, то які кольори ви обрали? Чому?
- Яким шляхом можна йти, на вашу думку, щоб подолати стрес?

III. Постановка проблеми дослідження (Дерево цілей)

Вчитель – Зважаючи, що ми проведемо з вами дослідження сформулюємо мету та виокремимо основні цілі



Відеофрагмент

IV Дослідницько-експериментальна робота в групах

Вчитель – Маючи випереджувальне завдання, перша група опрацювала різні інформаційні джерела, Інтернет ресурси з дослідження чинників, які провокують стрес та шляхів боротьби з ним. Запрошуємо їх до слова.

Інформаційна довідка /Слайди 7-19/

Втома, нервова напруга, відповідальні справи, відносини з людьми, метушня міста, сімейні сварки - все це фактори стресу, що проявляються втомою, нервовим виснаженням і поганим настроєм. Але з усім цим можна впоратися, лише потрібно знати як. Опрацювавши різні інформаційні джерела ми визначили прості методи самодопомоги, що застосовуються під час стресу і допомагають позбутися цього стану досить швидко(за 5-20 хвилин). За результатами нашого дослідження ми виокремили 10 найпоширеніших способів подолання стресу

Топ 10 антистресів

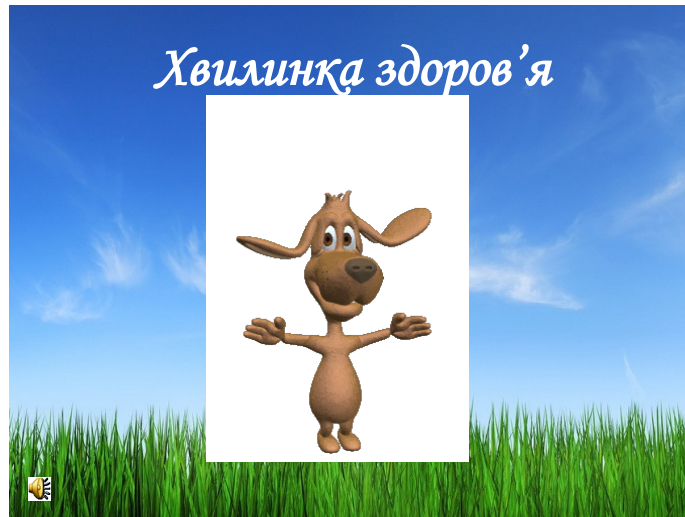
1. Фізичні навантаження – спорт, танці, прогулянка на свіжому повітрі, прибирання житла, робота на присадибній ділянці.
2. Акваатерapia – плавання, приймання ванни, вживання достатньої кількості води.
3. Позитивні емоції – сміх, радість, любов- спілкування з друзями, перегляд кумедного відео, подарунки.
4. Артерapia – малювання, ліплення, хенд-мейд.
5. Музика – прослуховування музики, гра на музичних інструментах.
6. Контакт з тваринами – домашні улюбленці, контактний зоопарк, іпотерапія.
7. Кольротерапія – кожен колір несе у собі певну енергетику, деякі кольори заспокоюють, інші навпаки мобілізують – перегляд відео, одяг, інтер'єр.
8. Ігрова терапія - іграшки-антистреси, командні ігри.
9. Ароматерапія– ароматичні масла, свічки, вживання ароматичних чаїв.
10. Медитація – вміння віднайти гармонію із собою (дихальні вправи, розслаблення, міряння).

Усі обрані нами методи є досить ефективними і можуть застосовуватися як окремо, так і в комплексі.

Вправа «Мікрофон»

Вчитель – Обговоріть у групах отриману інформацію і поміркуйте: «Який із перерахованих способів буде ефективним та доступним для дітей шкільного віку? Чому?»

Хвилинка здоров'я. Музична руханка



Слайд 21

Вчитель – Серед названих вами способів, я виокремлю іграшку-антистрес. Чому саме її, звідки з'явилася іграшка в Україні ми довідаємося від другої нашої групи дослідників.

Інформаційна довідка /Слайди 22-28/

Вперше антистресові іграшки надійшли в продаж в Японії, адже саме тут люди в буквальному сенсі слова живуть на роботі, піддаючись колосальній кількості стресових ситуацій. Це зумовлено відповідною геополітичною ситуацією в країні.

Японія розташована на невеликих за площею островах біля узбережжя Східної Азії. Це морська країна, для якої Тихий океан - найбільш універсальна та зручна дорога у всі кінці світу. Більша частина Японських островів укрита горами, серед яких багато вулканів, тому японці постійно потерпають від численних землетрусів та цунамі. Японія бідна на корисні копалини, господарське використання багатьох територій практично неможливе. Японія є третьою за величиною економічною державою світу, поза як має високорозвинену промисловість. Японія посідає 10-е місце у світі за чисельністю населення, яке становить близько 127 мільйонів осіб. Щільність населення - 336 осіб/км². Більшість міст Японії – мегаполіси, де працездатна частина населення країни постійно працює. Все це зумовлює негативну стресову ситуацію. Тому японці, які переймаються своїм станом здоров'я і почали винаходити різні способи для подолання стресу.



Слайди 27

Успішний досвід японських виробників і покупців спровокував всесвітній інтерес до антистресових іграшок. Сьогодні вони пропонуються практично у всіх країнах світу і займають почесні місця в арсеналі простих клерків і керівників, бізнесменів і політиків, студентів, школярів і їхніх викладачів. Складно сьогодні знайти людину, якій би не знадобився такий зручний, функціональний і доступний засіб антистресу.

Вчитель – Щоб продовжити роботу нам необхідно з'ясувати для себе «Чому іграшки-антистреси набувають неабиякої популярності в різних країнах світу, а в Україні вони перетворилися на справжній бум?»

Вчитель – На сьогодні існує величезна кількість різновидів іграшок-антистресів. Вони мають різну форму, виготовлені з різних матеріалів. Третя творча група, працюючи над отриманим індивідуальним завданням, вивчила асортимент іграшок-антистресів і виокремила вимоги до них. Тож надамо їм слово.

Інформаційна довідка /Слайди 29-34/

Опрацювавши різні інформаційні джерела та поспілкувавшись зі школярами ми виокремили найпоширеніші види іграшок-антистресів.

Спінер – це антистресова іграшка, у центрі якої підшипник з металу або кераміки, а по боках розташовані кілька лопатей/крил. Іграшка виготовляється з різних матеріалів, таких як латунь, нержавіюча сталь, титан, мідь і пластик. Матеріал і дизайн підшипників впливає на час обертання, тип вібрацій і шуму, створюючи унікальний сенсорний зворотний зв'язок. Спінер рекламується як засіб допомоги людям, які мають проблеми з концентрацією уваги або відчувають неспокій, виступаючи в ролі спускового механізму для нервової енергії або стресу. Експерти розділилися в оцінках користі спінера для здоров'я: деякі вважають, що він може допомогти в цих випадках, інші заперечують цю можливість і вважають, що іграшка швидше відволікає, ніж допомагає сконцентруватися.



Слайд 30

Слайми - іграшка, яка складається з в'язкого желеподібного матеріалу, що володіє властивостями неньютонівської рідини. Матеріал схожий на слиз, але при цьому не розливається і легко збирається. Якщо слайм залишити в спокої він розтікається, як рідина, а при різкому впливі ущільнюється, і, наприклад, при ударі по шматку слайма можна побачити, як він рветься. Зазвичай діти використовують слайди для гри, при цьому отримуючи позитивні

емоції та радість. Проте все більше вчені підтверджують думку, щодо небезпечності даного виду антистресу, адже у її складі міститься дуже багато хімічних речовин, що негативно впливають на стан здоров'я дітей.

Сквіші - японські антистрес-іграшки, що представляють собою фігурки з м'якого матеріалу. Вони виконані у вигляді різних предметів, тварин і продуктів харчування. Сквіші діють на тактильні відчуття людини. Подушечки пальців дуже чутливі. Отриманий через них імпульс задоволення досягає мозку. Людина стає спокійніше. Психологи пояснюють, що монотонне переминання і обертання предметів дає ефект, схожий на медитацію. Відповідно, так простіше стає зосередитися і привести в порядок думки.



Слайд 32

М'яконабивна іграшка (м'яшка) являє собою іграшку стандартного розміру, ключовою відмінністю якої є її наповнення. Дрібні гранули полістиролу або іншого пружного наповнювача роблять іграшки приємними на дотик і здатними до швидкого повернення первісної форми при стисканні. Зазвичай ці іграшки мають приємний запах, що допомагає заспокоїтися. М'яшки переважно виготовляються з натуральних м'яких тканин.



Слайд 33

Різноманіття сучасних іграшок вражає, проте за вами залишається вибір, який продукт обрати.

Вчитель – Говорячи про практичне застосування іграшки не слід забувати, що ними будуть користуватися діти, а отже головним питанням має стати безпечність. Поміркуйте і скажіть: «Який із запропонованих різновидів іграшок-антистресів є найбільш безпечним для дітей? Чому»

Вчитель – Для виготовлення запропонованого різновиду іграшки нам потрібно підібрати необхідні матеріали. Як правильно здійснити вибір тканини та наповнювача для іграшки нам розкаже четверта група.

Інформаційна довідка /Слайди 35-38/

На сьогодні існує величезна кількість різноманітних тканин з натуральних, синтетичних та змішаних волокон. Оскільки наша іграшка призначена для дітей, а до того має містити ароматичний наповнювач, тому потрібно обрати саме тканину з волокон природного походження. Найкраще обрати бавовну, яка має гарну повітропроникність, гігроскопічність, безпечна для дітей. А як же розрізнити волокнистий склад тієї чи іншої тканини? Пропонуємо провести хімічний експеримент.

Для цього достатньо прослідкувати характер горіння волокон з обраних типів тканини.

Для досліду ми беремо 3 зразки тканин, схожих за зовнішнім виглядом, проте різних за волокнистим складом. З кожного зразка ми виділяємо по декілька ниток для проведення досліду.

Зразок №1 підпалюємо. Горить.....полум'ям, відчувається запах....., після горіння утворився....Отже, це

Зразок №2 підпалюємо. Горить.....полум'ям, відчувається запах....., після горіння утворився....Отже, це

Зразок №3 підпалюємо. Горить.....полум'ям, відчувається запах....., після горіння утворився....Отже, це

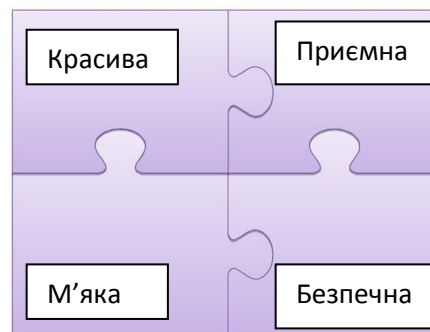
/Учні проводять експеримент з 3 зразками тканин/.

Багато різних речовин використовується для ароматизації виробів. У якості ароматичних наповнювачів для нашої іграшки ми пропонуємо обрати найпоширеніші в аромотерапії речовини: кавові зерна, цитрус, ваніль.

Вправа «Творчий конструктор»

Вчитель - Визначившись із різновидом антистрес-іграшки, яку хочемо виготовляти, пропоную Вам сформулювати ключові вимоги до проєктованого виробу.

Учитель – Теоретична частина нашого дослідження завершена. Знання та вміння, отримані вами на цьому уроці стануть основою для проведення подальшого практичного експерименту.



Перерва

V. Проведення дослідницького експерименту

Вчитель – Ми знову раді вас бачити у STEM лабораторії. Презентовані міні-дослідження дозволяють перейти до безпосереднього проєктування та виготовлення іграшки-антистрес, а також долучити економістів, соціологів, біологів, технологів, що входять до наших груп, які обґрунтують доцільність виготовлення іграшки своїми руками, а також з'ясувати



*Електронний варіант
презентації*

позитивний вплив запропонованого анти стресу на здоров'я гімназистів.

Отже увага! Завдання для груп:

Інформаційно-аналітична група

Завдання: провести соціологічне дослідження популярності іграшок-антистрес серед школярів нашого навчального закладу, визначити актуальність розробленої моделі. Результати представити у вигляді діаграми.

Таймінг 15 хв

Географічно-економічна група

Завдання: прорахувати собівартість розробленої нами моделі іграшки та порівнять її вартість із середньостатистичною ціною популярної промислової іграшки-антистресу.

Таймінг 20 хв

Хіміко-біологічна група.

Завдання: дослідити вплив обраних ароматичних речовин на самопочуття школяра, визначити позитивні властивості розробленої нами іграшки.

Таймінг 25 хв

Дизайнерсько-технологічною групою

Завдання: розробити власну модель та виготовити іграшку-антистрес

Таймінг 30 хв

- Таймінг кожної з груп визначено завдання. У ході виконання роботи ви маєте право звернутися за консультацією до вчителя, отримати онлайн допомогу від вчителя-предметника. Про завершення роботи ви повинні сповістити нас дзвінком.

/Під час виконання учнями завдань звучить легка ритмічна музика/

Вчитель – Підбиваючи підсумки сьогоднішньої роботи STEM лабораторії ми маємо співставити виставлені на початку завдання з кінцевими практичними результатами.

Самоаналіз кожної групи.

Вчитель – Проведений нами експеримент ще раз довів, що знання, які ви одержуєте з різних навчальних предметів знаходять практичне застосування у вашому повсякденному житті і не лише під час виготовлення певних виробів, але й формуючи власний здоровий спосіб життя. Я гадаю, що ми змогли довести в першу чергу собі, що дівчата не тільки вродливі красуні, але й розумні дослідниці, як Кара Дейдра Маккалоу – молода красуня фізик ядерник, переможниця конкурсу краси.



*Відеорепортаж про Кару
Дейдру Маккалоу*

ПІСЛЯМОВА

Зміни в освіті, зумовлені переходом до НУШ, запровадженням дистанційної та змішаної форми навчання спровокували необхідність фахового зростання педагогів, зокрема у напрямку впровадження новітніх технологій навчання.

Критичне мислення нині – один із трендів освіти XXI століття. Його розвиток є одним з наскрізних завдань освітнього процесу Нової української школи. Процес формування навичок і вмінь критичного мислення відбувається постійно, але особливу роль відіграє той період, коли людина перебуває на етапі становлення особистості, отримання знань, формування життєвої позиції. Це означає, що час навчання в школі – один з найбільш сприятливих моментів для розвитку критичного мислення.

Шкільний курс трудового навчання будується на проєктній діяльності, саме засади критичного мислення дозволяють створити оптимальні умови для творчого саморозвитку та творчої самореалізації, формування життєвої компетентності. Успішність та ефективність проєктування забезпечується за умови правильної та послідовної, організаційно-спланованої роботи вчителя та учня. Неабияку роль при цьому мають обрані учителем (відповідно до вікової категорії та проєкту, етапу виконання) методи, прийоми і форми роботи. Задача педагога – забезпечити найбільшу ефективність кожного уроку.

Методика розвитку критичного мислення у процесі творчої самореалізації учнів на уроках трудового навчання, представлена у посібнику, відкриває практичні обшири для результативної діяльності учителя, систематичної і самостійної роботи учнів, виховує у дітей працелюбність, прагнення до створення нового або вдосконалення вже існуючого, дає змогу побачити практичне застосування набутих знань, мотивує до вибору професії.

Методичний посібник має стати своєрідним помічником вчителю трудового навчання у роботі з учнями Нової української школи, адже завдання сучасного педагога не лише дати дітям необхідні знання та вміння, але сприяти формуванню ключових умінь, зокрема критичного та творчого мислення необхідних для життя.

Переконані, ефективність та результативність професійної діяльності вчителя НУШ залежатиме від його інноваційної компетентності, яка формується у процесі набуття нових знань, вмінь та досвіду. Кожен учитель трудового навчання, скориставшись посібником, зможе обрати оптимальні форми і методи роботи з різними дітьми, за для досягнення цілей навчання, якісної організації проєктно-технологічної діяльності.

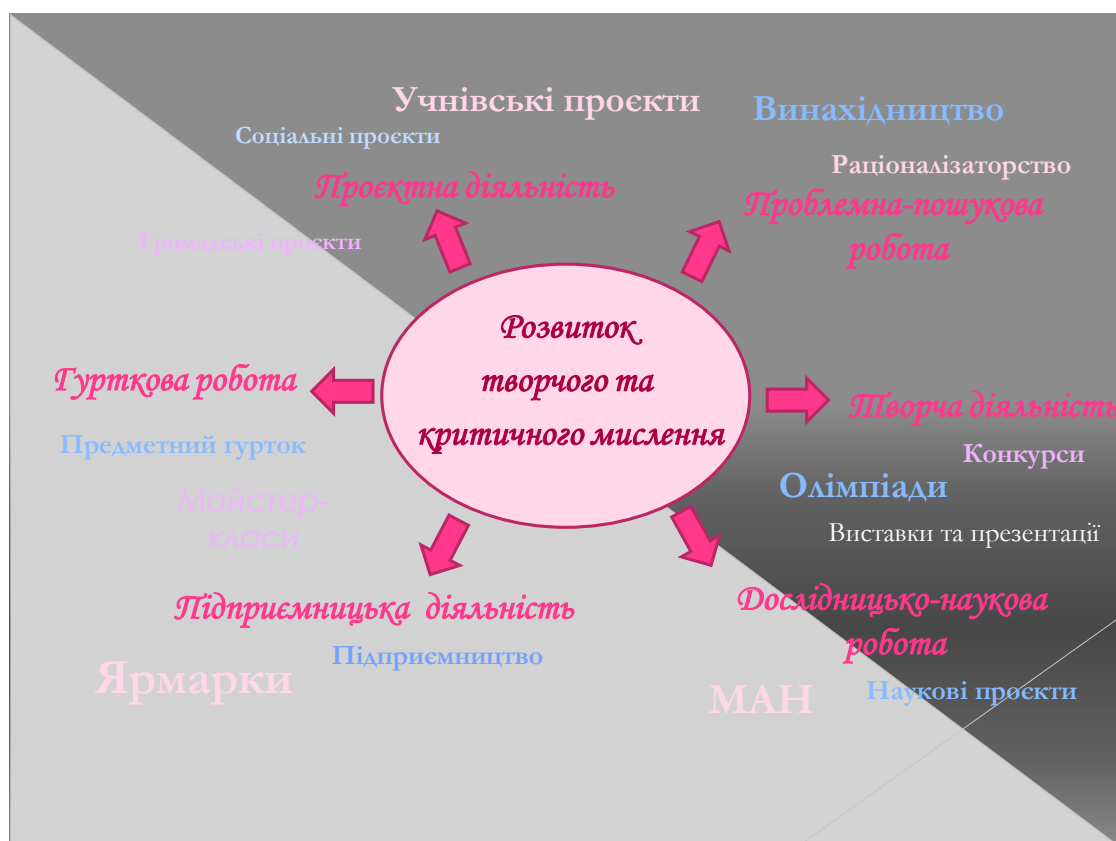
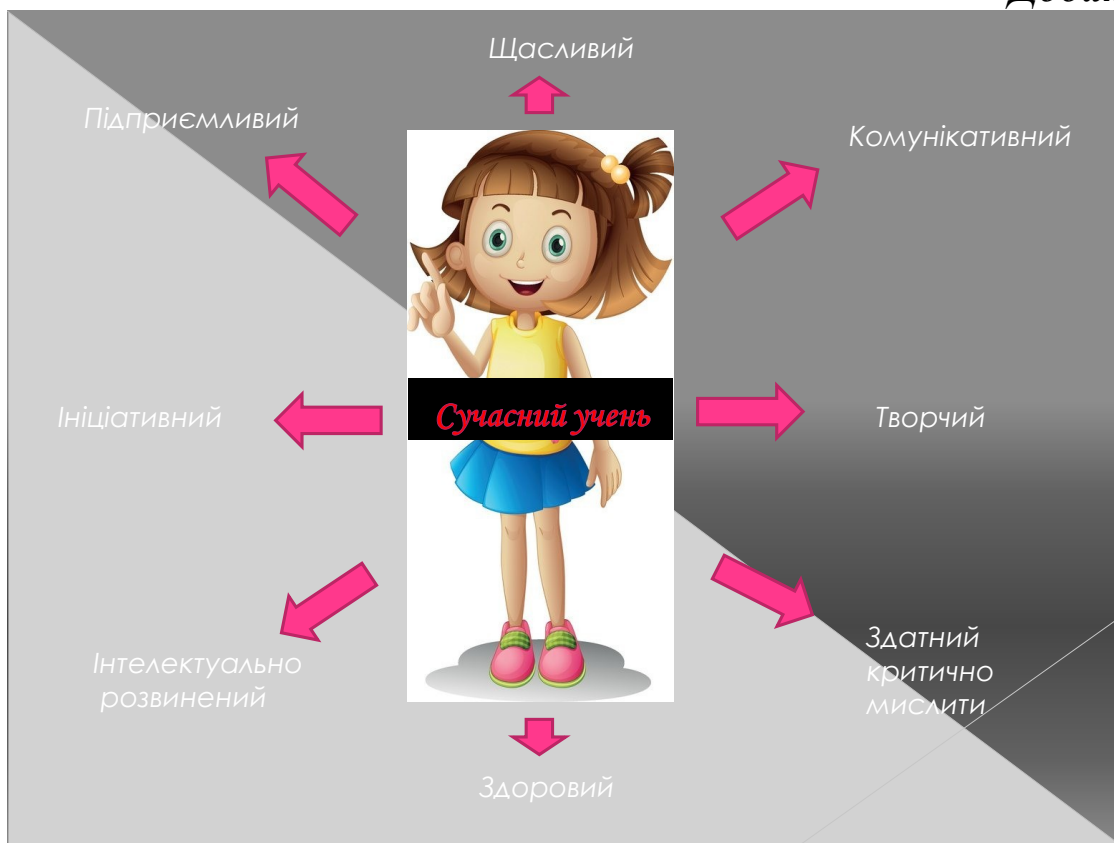
Завдяки універсальності та інтерактивному контенту, матеріали посібника можна використовувати для підготовки уроків у різних форматах навчання, адаптувати до власних потреб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

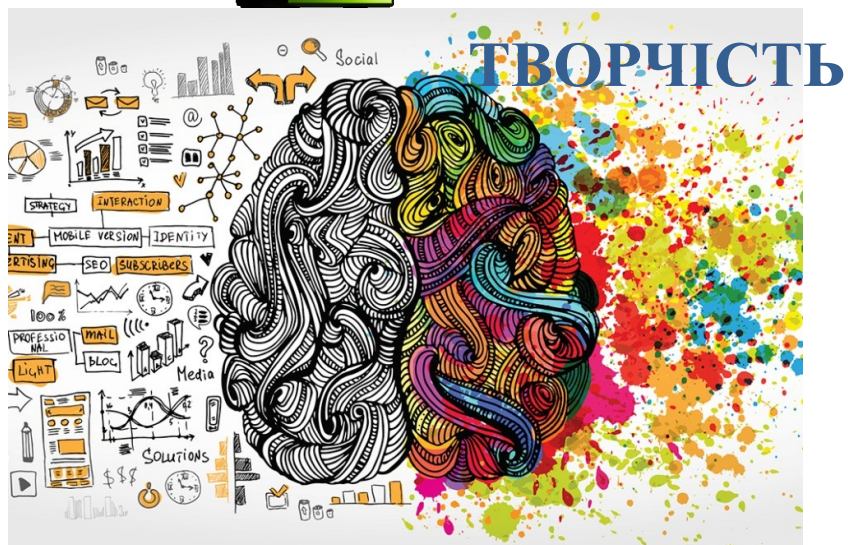
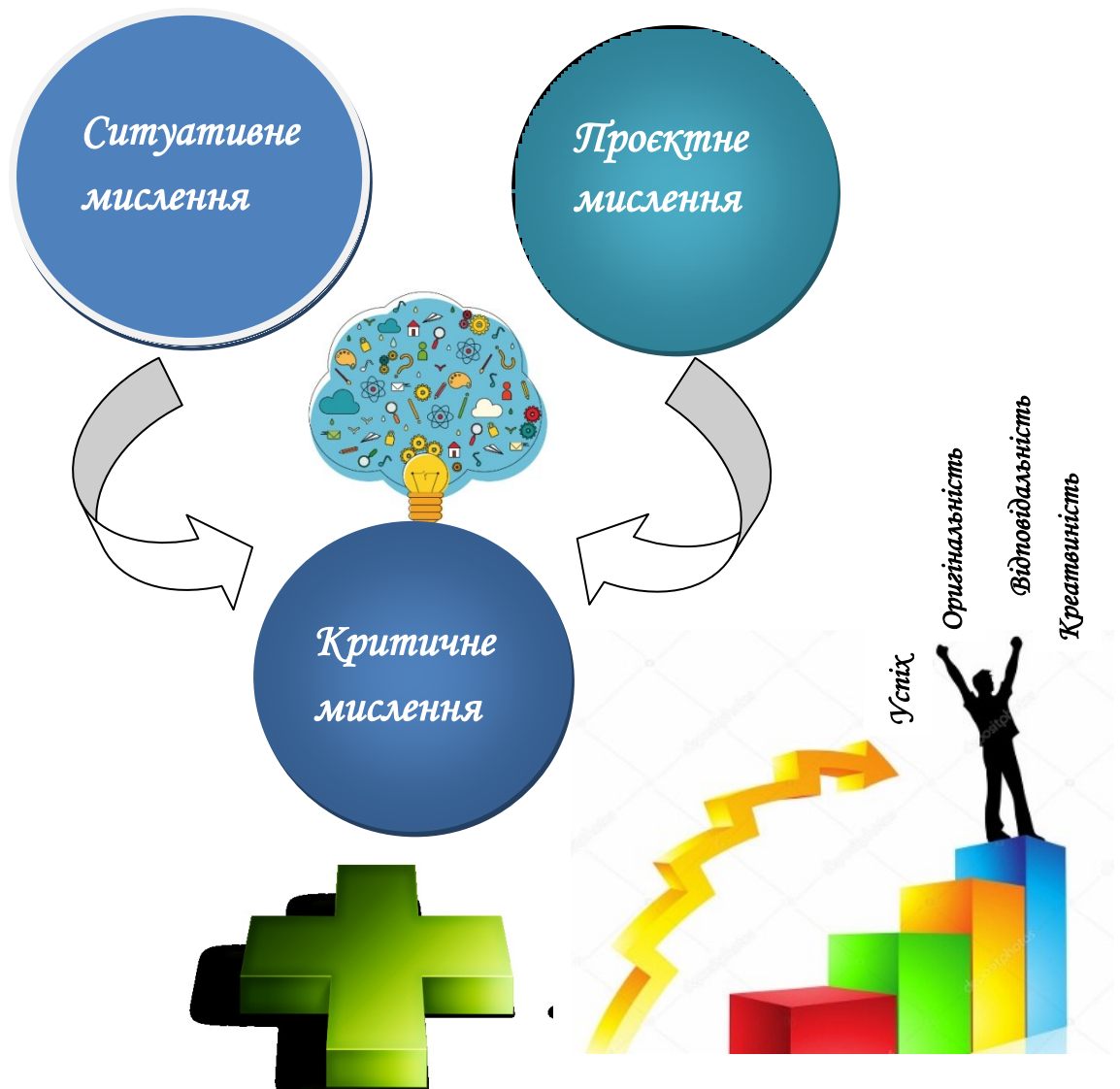
1. Бондар Т. Критичне і креативне мислення: ресурси і практики. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=UtkdJAA-ReA>
2. Боринець Н. Основи критичного мислення і трудове навчання. //Трудове навчання. 2016. №2. С.4-12.
3. Буряк Р.Р. Навчаємо граючи. Трудове навчання в школі. 2016. №11–12. С. 2–9.
4. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н.П. Наволокова. – Харків, 2011. – 176 с.
5. Критичне мислення: ключові характеристики та вправи для його розвитку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://etwinning.com.ua/content/files/659841.pdf>
6. Кроуфорд А., Саул В. Технології розвитку критичного мислення учнів.-К.: Плеяди, 2006.-125с.
7. Луп'як Д. Компетентністний підхід у професійно-практичній діяльності вчителя трудового навчання та технологій. Навчально-методичний посібник. /Д.М.Луп'як. – Вінниця: ММК, 2019. – 163с.
8. Пометун О.І. Основи критичного мислення. - Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. – 216 с. 12.
9. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. посібник. – К., 2004. – 192 с.
10. Терещук А. Методи творчої діяльності на уроках трудового навчання Трудова підготовка в закладах освіти. 2006. №1. С. 19–23
11. Терно С. О. Критичне мислення – сучасний вимір суспільствознавчої освіти – Запоріжжя, 2009. – 268 с.
12. Технології розвитку критичного мислення учнів / Кроуфорд А., Саул В., Метьюз С., Макінстер Д. Наук. ред., передм. О. І. Пометун. – К., 2008. – 220 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://firstedu.com.ua>
13. Шарко В.Д. Сучасний урок: технологічний аспект. Посібник для вчителів і студентів. – К.: СПД Богданова А.М., 2007

ДОДАТКИ

Додаток 1



Складові критичного мислення



Цікавий проєкт- шлях до творчості...

Проект «Нове життя старим речам» 9 клас



Учням пропонується спроектувати власні вироби, наприклад, зі старих джинсів

Такий вибір теми спонукає учнів до пошуку цікавих ідей, критичного мислення та творчого підходу в розробці власних виробів.

Проект «Лялька-мотанка» 5 клас

Лялька-мотанка-це культурне надбання нашого народу, проте для дітей створення цього виробу іноді видається складним завданням. А якщо запропонувати дітям, створити власну авторську ляльку-мотанку оберіг, маючи лише звичайну нитку, то процес проєктування перетворюється на захоплюючий творчий експеримент, у якому учні мають можливість використати набуті знання, критично їх осмислити, додавши краплинку власного бачення, створити чудовий виріб.



Проект «Прикраса для волосся» 7 клас



Що надає дівчатам привабливості? Звичайно, цікаві дівочі дрібнички, як, наприклад, прикраси для волосся.

Можна запропонувати ученицям реалізувати такий проєкт, використовуючи різні технології (в'язання гачком, бісероплетіння, канзаши, виготовлення штучних квітів), при цьому акцент робиться на унікальності проєктованого виробу.

Задля успішності проєкту дівчатам потрібно поєднати вміння критично та творчо мислити.

Захоплюючі історії пробуджують інтерес...

(Урок-подорож «Квітка Щастя»)



Усі діти люблять цікаві історії, а особливо дівчатка. Розкажіть їм історію про маленьку фею-майстриню Дінь-Дінь, яка мешкає в казковій країні і запрошує дівчаток здійснити подорож до Країни майстринь.

В образі феї діти отримують помічницю, яка допомагає їм виконувати проектні завдання, спонукає до пошуку ключиків знань, відкриває чарівний світ творчості.



Результатом стане натхненна праця учнів під час проектної діяльності, гарні та неповторні вироби, створені дівчатами в країні майстринь.

Експеримент породжує нове відкриття...

(STEM-урок «Іграшка-антистрес»)

Учні отримують ґрунтовні знання з різних навчальних дисциплін, а ось практичне їх застосування відбувається саме на уроках трудового навчання. Якщо учням запропонувати проєкт, метою якого є вирішення проблемно-пошукового завдання, наприклад, виготовлення іграшки-антистрес, тоді учні поринуть у справжній творчий експеримент.



Організація проєктної діяльності у імпровізованій STEM-лабораторії дає можливість учням одночасно здійснювати аналітично-пошукову діяльність, проводити хімічний експеримент та здійснювати технологічний процес виготовлення виробу.

У процесі такої діяльності учні застосовують навички критичного мислення з метою аналізу інформації, одержаних експериментальних результатів, а також використовують творчий підхід для проєктування власної моделі виробу.



Мистецтво багатогранне...

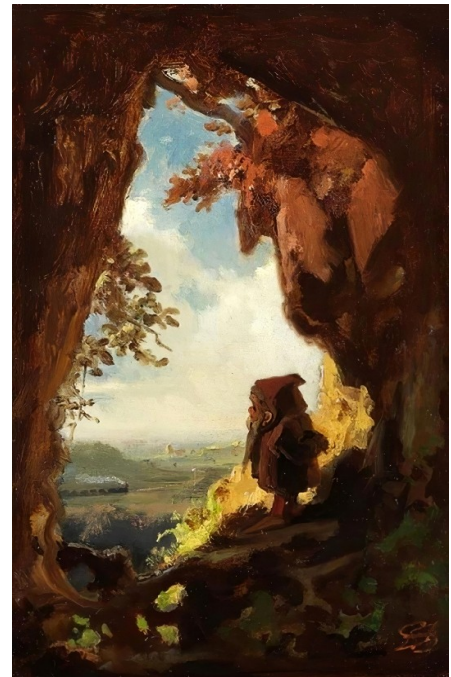
Сьогодні майстринь-лялькарка набуває іграшка Гном. Особливим попитом користуються скандинавські гноми-безликі чоловічки невеличкого розміру з довгою бородою та великим ковпаком. Учні можуть виготовити таку іграшку на власний смак, створивши власний неповторний образ. Щоб зрозуміти, яким же повинен бути проєктований виріб, варто провести мистецькі паралелі. неабиякої популярності серед



Українська письменниця І.Жиленко у своєму творі «Гном у буфеті»(який вивчається у 6 класі) описує образ гнома як «старенького дідуся» з «ковпаком,» що «любить какао» та «м'ятні цукерки», мешкає у буфеті та вночі «нашіптує дітям казки». Використовуючи асоціативне та творче мислення, учні можуть створити власний образ гнома, спираючись на поданий авторкою опис героя.



Німецький художник Карл Шпіцвег у живописній картині «Гном, який спостерігає за потягом» зобразив цього мефічного героя як старенького коротконого маленького чоловічка з довгою сивою бородою, кирпатим носом, великими вухами. Його одяжина проста та потерта від часу, а на голові – звисаючий ковпак. Картина допомагає учням виокремити елементи зовнішності гнома, що відображають задуманий автором образ, щоб використати їх під час проєктування власного виробу.



Мить натхнення...

Сучасних дітей здивувати важко, проте можливо. Вмотивувати учнів до ефективної реалізації власних ідей доцільно використовуючи прийом «навіювання (сугестії)». Яскравий приклад із життя, шлях до успіху видатних людей допомагає сформувати в учнів чіткий взаємозв'язок між творчістю, дією та результатом.



Наприклад, для того, щоб залучити учнів до вивчення технології в'язання, можна розповісти історію успіху сестер Лало, які створили в'язаний кардиган, що став справжнім бестселером моди протягом десятків років. На сьогодні цей кардиган не втрачає своєї популярності і переживає хвилю відродження завдяки дизайнерському успіху Лало Долідзе, яка у 2013 році створила власний бренд цих в'язаних виробів і завоювала світові модні подіуми.

Варто повірити у свої сили, і тоді теж можливо зв'язати виріб-справжній шедевр.

Створювати власні цікаві та неповторні іграшки учнів має надихнути історія успіху норвезької дизайнерки Тоні Фінангер, яка у 1999 році створила перші інтер'єрні іграшки Тільди, що стали мегапопулярними у всьому світі. Ці іграшки вирізняються своєю особливою зовнішністю: вони мають маленькі оченята, худенькі довгі ручки та ніжки. Саме тому ці іграшки сподобалися багатьом і не втрачають своєї популярності сьогодні. Кожен може створити таку іграшку, але краще спроектувати власну та унікальну!



Сходинокки-заглибинки

(Урок «Виготовлення м'якої іграшки»)

Учням потрібно скласти технологічну послідовність виготовлення власної іграшки

Виконати ескіз іграшки

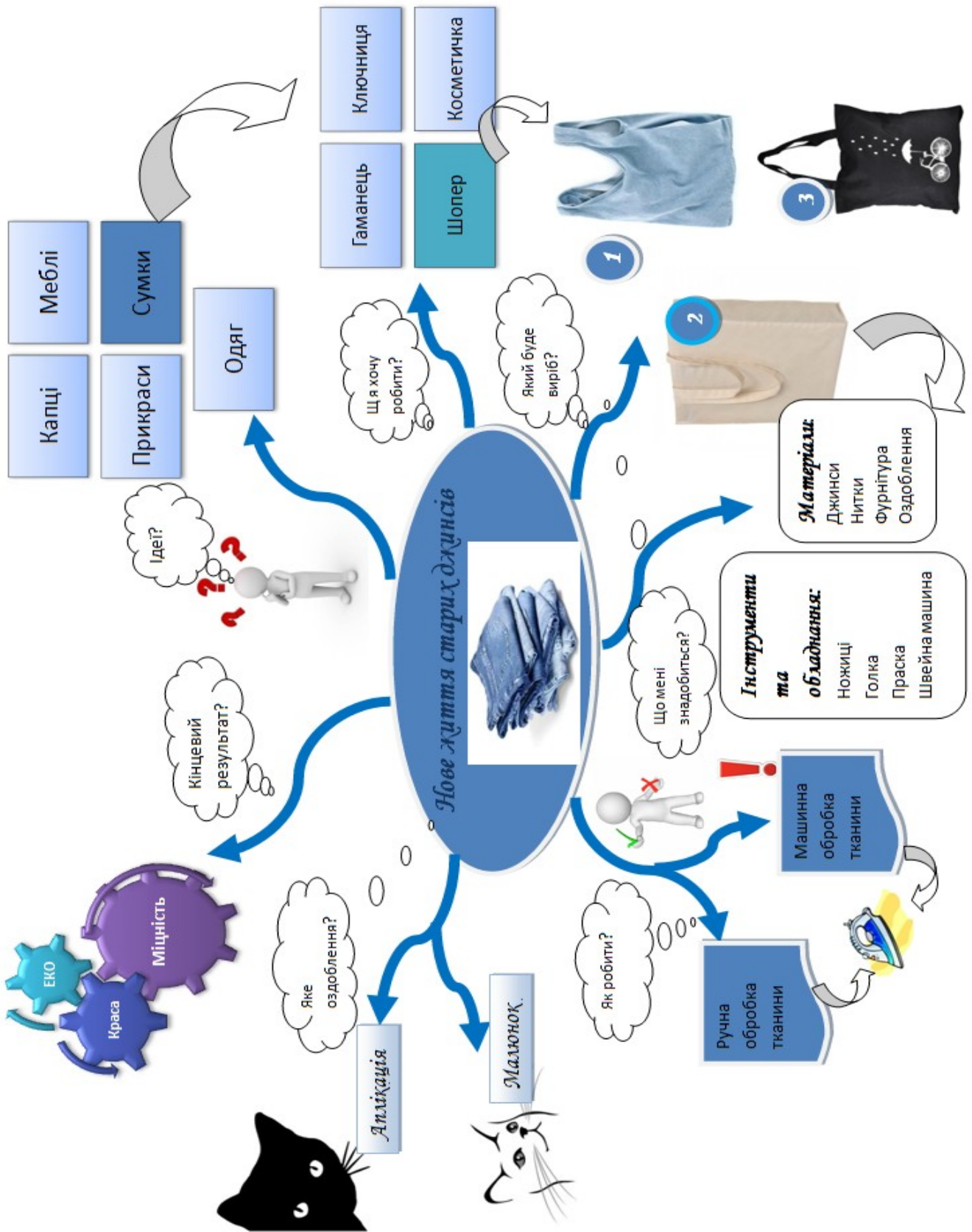
Виготовити шаблони деталей

Вирізати деталі з тканини за шаблонами

З'єднати деталі іграшки та наповнити наповнювачем

Виконати кінцеву обробку виробу





Піраміда вимог

Уміння сформулювати вимоги до проєктованого об'єкту та очікуваних результатів – важлива складова проєкту.



Наприклад, під час проєктування дитячої сукні доцільно використати «піраміду вимог». Виготовляючи виріб, учень повинен здійснити поетапний контроль виробу. Щоб критично оцінити власний виріб, потрібно поставити себе на місце користувача.

Учням необхідно сформулювати ряд контрольних запитань, на які потрібно дати відповіді щодо якості проєктованого виробу



Рефлексія

Обов'язковим компонентом проєктної діяльності є рефлексія, спрямована на усвідомлення пройденого шляху, на збирання до спільної скарбнички усвідомленого, обдуманого, зрозумілого кожним.

Квітка вражень



У процесі рефлексії учні на пелюстках квітки вказують свої враження від проєктної діяльності, аналізують власні досягнення та виокремлюють труднощі. Такий підхід сприяє розвитку самокритичності учня, вміння визначати позитивне та негативне.

Мапа тіла

Методисти організації «Evaluation support Scotland» розробили інструмент для рефлексії «Мапа тіла», який поєднав різні види рефлексії. Після уроку учнів просять дати відповідь на чотири ключові запитання:

- 1. Що змусило задуматися?*
- 2. Що хочеться взяти з собою?*
- 3. До чого б не хотілося повернутися?*
- 4. Що найбільше розважило?*

Шаблон



Однoхвoлиннe есe

У цьoмy завдaннi учнi мaють зaписaти свoї нaйбiльшi вiдкриттa або нaйвaжливiшi питaння сьoгoднiшньoгo урoку зa 1 хвoлинy. Ця дiяльнiсть дoзвoляє їм пoмiркувaти нaд нaвчaнням тa удoскoнaлює нaвичкi письмa. Oсь приклaд зaпитaнь, якi дoцiльнo використoвувaти для однoхвoлиннoгo есe (їх мoжнa клaсифiкувaти зa видoм нaвчaльнoгo дoсвiду, щo йoгo отримaв учeнь):

- *Не пiдглядaючи у свoї нoтaтки, нaпишiть, щo нaйбiльшe зaпaм'ятaлoся iз сьoгoднiшньoгo урoку?*
- *Якi цiкaвi питaння сьoгoднiшньoї тeми зaлишaються для вaс бeз вiдпoвiдi?*
- *На вaшу думкy, якa нaйкoриснiшa iдeя oбгoвoрювaлaся нa сьoгoднiшньoмy урoцi?*
- *Чи пoгoджуeтeся ви з цим твeрджeнням: . . .? Чoму?*
- *Щo ви ввaжaєтe oснoвнoю мeтoю сьoгoднiшньoгo урoку?*
- *Якi зв'язкi ви пoмiтили мiж сьoгoднiшньoю тeмoю тa iншими тeмaми, якi мi рaнiшe oпaнувaли?*

Шaблoн

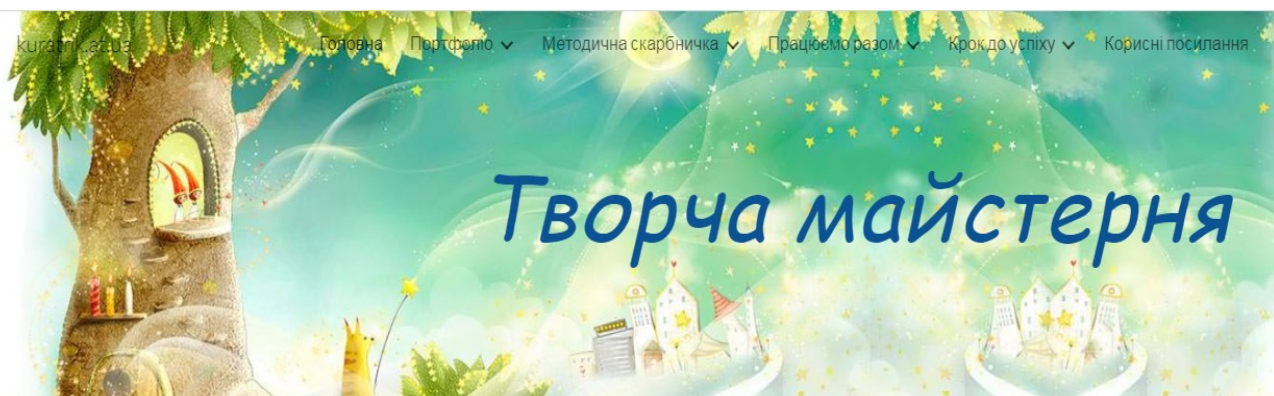
Однoхвoлиннe есe



Прiзвище _____ Им'я _____

Клaс _____ Дaтa _____

Зaвдaння: проaнaлізувaти влaсну прoектнy дiяльнiсть, oписaвши врaжeння, дoсягнeння тa мoжливi трyднoщi.



Творча майстерня - це сайт для тих, хто відкритий для творчості, навчання та праці!

Для учнів на сторінках сайту розміщено навчальні матеріали з трудового навчання та технологій, цікаві майстер-класи та банк ідей.

Для учителів авторами сайту розроблено методичну скарбничку уроків та позаурочних заходів, цікаві дидактичні матеріали.

Мана сайту

На **Головній сторінці** розміщено інформацію про сайт.

У розділі **Портфоліо** Ви знайдете короткі відомості про авторів сайту, їх професійне портфоліо та опис досвіду роботи.

У модулі **Методична скарбничка** знаходяться розробки уроків та позаурочних заходів з трудового навчання та технологій, дидактичні матеріали з предметів.

Працюємо разом - це інформаційна сторінка для учнів. У розділі розміщено проекти з трудового навчання та технологій, перелік цікавих інформаційних ресурсів, підручники, банк ідей.

У розділі **Крок до успіху** Ви знайдете інформацію про предметні конкурси, олімпіади, акції, змагання, а також відвідаєте **Алею зірок** наших учнів.

Корисні посилання зорієнтують користувачів до пошуку додаткових джерел інформації.



Лікарі сомнологи рекомендують:

Встановіть собі чіткий графік і дотримуйтесь його. Якщо ви знаєте, що ніколи не будете у ліжку о 22:00, не ставте собі таку ціль. Встановіть час на 22:30, 22:45. Хитрість полягає в тому, щоб встановити крайній термін, який не буде для вас стресовим.

Фізичні навантаження Люди, які ведуть активний спосіб життя, краще сплять. Крім того, висока активність подовжує повільну фазу сну, під час якої відновлюються фізичні ресурси організму.

Температура Температура в спальні повинна бути в межах 18-20 °С. Це ідеальний варіант для відпочинку. Якщо буде занадто холодно або дуже жарко — буде складно заснути.

Тиша Щоб організм повноцінно відпочив, в спальні повинно бути тихо. Періодичні пробудження від шуму негативно впливають на самопочуття

Спальне місце Подушка, матрац і постільна білизна повинні бути якісними. Від того, наскільки вони комфортні, безпосередньо залежить ваш сон.

Будьте ліниві перед сном. Так, ось він час бути лінивим! Придушіть бажання бути творчим перед сном, забудьте про роботу та інші клопітні справи. Ми часто отримуємо прекрасні ідеї якраз перед сном, але замість того, щоб лягати спати, додаткова година або дві працюємо. Краще записати ваші ідеї і залишити їх на ранок, це не тільки допомагає заснути швидше, але також надасть стимулу на ранок.

Вимкніть телевізор. Перед сном краще читати, ніж дивитися фільм, або просто перемикає канали. Навіть якщо ви звикли засинати перед включеним телевізором, варто знати, що він є подразником для нашого мозку, і часто призводить до кошмарів. І якщо ви вже читаете книжку перед сном, то слідкуйте щоб цікавий роман не затягнув вас у сюжет до другої години ночі.

Альтернативна медицина рекомендує:

Аромотерапія. Застосування ефірних масел при порушеннях сну є досить древнім методом альтернативної терапії.

- ✓ Для того, щоб розслабитися після довгого і важкого робочого дня і заспокоїти нервову систему, підійдуть ефірні масла ванілі, ялівцю, іланг-іланг, шавлія мускатний.
- ✓ Якщо є проблеми з засипанням, а протягом ночі сон глибокий і тривалий, то можна спробувати застосовувати аромамасла цитрусових (мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут), мірри, кедр, кипариса.
- ✓ Якщо з засипанням проблем немає, проте протягом ночі ви неодноразово прокидаєтеся і не можете заснути, то ідеальним рішенням будуть ефірні масла ладану, лаванди, ромашки, неролі.

Аромотерапію використовують у вигляді ароматичних ван, свічок, ароматичних подушечок.

Йога. Про те, що йога перед сном допомагає усунути наслідки несприятливого впливу навколишнього світу, знають небагато. І це підтверджує той факт, що далеко не всі практикують вечірню йогу. Але реальність така, що без розслаблюючих вправ перед нічним відпочинком ви навряд чи зможете повноцінно розслабитися і, відповідно, виспатися. Практикуючи йогу, спеціальні вечірні вправи, у вас вийде заспокоїти не тільки свій розум, а й тіло, щоб за час подорожі в світі нічних мрій воно змогло повністю відновитися і накопичити енергію для прийдешнього дня.

Кольоротерапія. Оточіть себе з синім кольором. Дослідження показують, що синій колір є найспокійнішим кольором. Так що можете: використовувати сині простирадла; помалювати стіни спальні синім кольором, прикрасити стіни різними картинами та малюнками з синім кольором, так щоб ви бачили їх зі свого ліжка.

Аksesуари для сну Вони не несуть ніякого лікувального ефекту, проте, коли вранці зійшло сонечко, а так ще хочеться поспати, а у ввечері світло вуличних ліхтарів зазирає у вікно, вони нам дуже потрібні. Вдалим вирішенням цієї проблеми стане пов'язка на очі з м'якої тканини, яка щільно прилягає до обличчя і таким чином не пропускає промені світла. Крім того, якщо маску зробити ще й привабливою ззовні, то ви будете спати не лише солодко, але й приємно.

Дієтологи рекомендують:

Деякі *продукти* містять речовини, які можуть допомогти швидше й міцніше заснути.

Ківі

За результатами досліджень, вживання 1 ківі за годину до сну протягом 4 тижнів значно поліпшує якість сну та швидкість засинання. І цьому сприяє не один, а цілий набір корисних речовин: мелатонін, антоціани, флавоноїди, каротиноїди, калій, магній, кальцій та фолати.

Ромашковий чай

Цей чай має виражені заспокійливі властивості та споконвіку застосовувався в народній медицині. А всезнайки-вчені визначили, що такий ефект дає флавоноїд апігенін. Налаштуватися на міцний сон допомагає не тільки сам чай, а й щоденний заспокійливий ритуал його вживання. Оберіть для цього гарну чашку і затишний куточок.

Вишні

Вишні мають не лише протизапальні властивості, а й такі, що допомагають регулювати сон завдяки вмісту одразу чотирьох компонентів: мелатоніну, триптофану, калію та серотоніну.

Морська риба жирних сортів

Ідеальний продукт для вечері, який варто доповнити зеленими овочами. Морська риба є джерелом вітаміну D і корисних омега-3 кислот, які регулюють рівень серотоніну в організмі. Виявляється, «гормон щастя» також відповідальний за міцний сон. Окрім того, жирна риба містить й інші «сонні» речовини: калій, магній, фосфор, цинк, кальцій, вітамін B₁₂.

Їжа і напої Не рекомендується їсти перед сном, щоб не прокидатися часто протягом ночі і не страждати від нічних кошмарів. Також не варто вживати алкоголь. Спочатку він, звичайно, розслабляє, але до середини ночі, коли переробляється організмом, починає надавати збудливу дію, що негативно позначається на якості сну. Те ж саме стосується і кави. Краще її залишити на ранок.