



Інна КОНЧИЦ, методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти ЧОППО імені К.Д. Ушинського



Антоніна ФЕДОРЧЕНКО, методист з виховної роботи КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради

ФОРМУЄМО НАВИЧКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. Практичні кейси та інтерактивні заняття для педагогів (за підсумками зустрічі професійних спільнот педагогів)

Педагоги-організатори закладів загальної середньої освіти області, що в 2023-2024 н. р. об'єдналися у професійну спільноту на базі Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського (далі – ЧОППО імені К.Д. Ушинського), у 2024-2025 н. р., розвиваючи та удосконалюючи професійні компетентності через участь у освітніх проєктах різних рівнів, продовжили спільну роботу над темою «Упровадження проєктних технологій у систему роботи педагога-організатора».

Так, у 2024 році, учасниками обласної педмайстерні – педагогами-організаторами закладів загальної середньої освіти Батуринської, Менської, Ніжинської, Новгород-Сіверської, Прилуцької, Чернігівської територіальних громад, було реалізовано обласний міжшкільний проєкт – руханка-челендж «Healthy DISCO», який став лідером обласного медіафестивалю в межах обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» та переможцем українсько-канадського конкурсу освітніх інновацій у 2025 році. Спільним продуктом професійної спільноти стала авторська руханка з теми здорового харчування та обласний міжшкільний челендж «Healthy DISCO» <https://www.youtube.com/watch?v=wzjkmIfvJSw>

У цьому році, часткова зміна складу та амплуа учасників обласної педагогічної майстерні наповнила зустрічі новим змістом і можливостями.

На сьогодні до складу професійної спільноти входять педагоги закладів загальної середньої освіти (педагоги-організатори, заступники директорів з виховної роботи) Варвинської, Ніжинської, Новгород-Сіверської, Прилуцької, Чернігівської територіальних громад, консультант КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Чернігівської міської ради» (всього 7 осіб).



На фото зліва направо:

Наталія Кривенок, педагог-організатор Чернігівської гімназії № 33 Чернігівської міської ради; Ольга Ушакова, педагог-організатор КЗ ЗСО І-ІІІ ст. «Варвинський ліцей № 2» Варвинської селищної ради Прилуцького району Чернігівської області; Юлія Климак, педагог-організатор Прилуцького ЗЗСО І-ІІІ ст. (ліцей № 6) Прилуцької міської ради Чернігівської області; Інна Кончиц, методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти ЧОППО імені К.Д.Ушинського, координатор обласної педмайстерні; Інна Вергун, педагог-організатор Ніжинської гімназії № 3 Ніжинської міської ради; Оксана Ільющенко, заступник директора з виховної роботи Новгород-Сіверського ліцею № 1 Новгород-Сіверської міської ради Чернігівської області; Наталія Бурдюг, консультант КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Чернігівської міської ради».

У межах впровадження реформи шкільного харчування в Україні, на виконання обласної програми реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року (розпорядження ОВА від 24 січня 2024 року № 37), обласного плану інформаційно-просвітницьких заходів щодо сприяння формуванню в учасників освітнього процесу навичок здорового харчування в 2024/2025 навчальному році спільна робота учасників обласної педагогічної майстерні у 2024-2025 навчальному році розпочалась з налаштування на участь у обласному освітньому проєкті «Healty food: здоровим бути здорово!», умовами якого було передбачено навчання здоровому харчуванню дорослої аудиторії, а саме педагогів.

Згідно з планом роботи ЧОППО імені К.Д. Ушинського та в межах партнерства з КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради (далі – обласний науковий ліцей) у березні 2025 року методистами з виховної роботи ЧОППО імені К.Д. Ушинського та обласного наукового ліцею було розроблено проєкт спільної очної зустрічі педагогів обласної педмайстерні та педагогів і працівників обласного наукового ліцею.

Проєкт проведення заходу у формі педагогічної академії було розроблено з використанням візуального методу навчання – Mind map (ментальна карта). Серед ключових напрямків Mind map заходу на початковому, основному і заключному етапах проєкту були: **проведення** онлайн-анкетування учасників, рефлексії заходу у формі бліц-опитування, опитування за підсумками навчання; **підготовка** приміщення для проведення заходу, інформаційних та роздаткових матеріалів, тематичної виставки літератури, тематичних активностей для педагогів, засобів навчання, матеріалів для домашньої індивідуальної роботи, а також **забезпечення** фото та відеозйомки заходу.

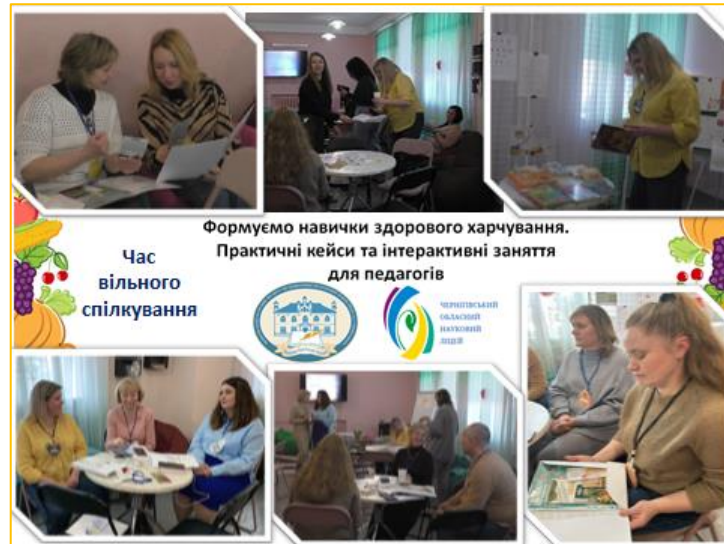
Педагоги – учасники зустрічі – мали можливість заздалегідь ознайомитись з проєктом, програмою заходу та внести пропозиції щодо їх змістового наповнення. Більш детально завдання, передбачені в межах заходу, були розписані організаторами на кожному з етапів проєкту.

Отже, за 10 днів до проведення зустрічі педагоги пройшли анонімне анкетування, з метою визначення рівня зацікавленості та обізнаності з теми здорового харчування як з особистого так і з професійного боку <https://docs.google.com/forms/d/1t4tpyDLw-QEVhmPruHqGatqIZhiWs6-L8kSUG4YAIJ4/edit>

26 березня 2025 року педагоги зібрались в креативному просторі обласного наукового ліцею. О 9:00, вшановуючи пам'ять цивільних і військових, які загинули під час війни росії

проти України, виявляючи повагу і вдячність захисникам і захисницям України, підтримуючи традиції навчального закладу, учасники зустрічі приєднались до загальнонаціональної хвилини мовчання, разом заспівали гімн України.

До початку заходу педагоги мали можливість ознайомитись з відповідними нормативно-правовими документами державного та обласного рівня, прийнятими в межах проведення реформи шкільного харчування взагалі й харчування дорослих зокрема; переглянути



виставку тематичної літератури, підготовлену за сприяння Чернігівської обласної бібліотеки для дітей; завантажити диджитальну МАПУ СМАЧНИХ ПРИГОД, долучитись до охочих пройти онлайн-курс «Основи здорового харчування для учнів 5-9 класів», розроблений ЮНІСЕФ спільно зі студією онлайн-освіти EdEra та ГО «Асоціація дорослого та дитячого харчування» у співпраці з МОН України, МОЗ України та Проектним офісом реформи шкільного харчування; зареєструватися на сайті ЧОППО імені К.Д. Ушинського для участі в навчанні педагогічних працівників, директорів закладів загальної середньої освіти з теми «Організація харчування та формування навичок здорового харчування в закладах освіти» (квітень 2025 року) та воркшопах за підсумками обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!» у червні 2025 року й просто поспілкуватись за філіжанкою кави. Кожен учасник заходу отримав теку корисних тематичних матеріалів.

ПРОГРАМА	
офлайн-зустрічі учасників обласної педагогічної майстерні	
ТЕМА «Формуємо навички здорового харчування. Практичні кейси та інтерактивні заняття для педагогів»	
Дата проведення: 26.03.2025 року	
Форма проведення: педагогічна академія	
Місце проведення: КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради	
Час проведення: 09:30-12:00	
Модератори: Інна Кончиц, Антоніна Федорченко	
Учасники: педагоги ЗЗСО області	
Фото та відеозйомка: Анастасія Стародубець	
08:30-09:00	Заїзд та реєстрація учасників зустрічі.
09:00-09:30	Кава-брейк. Час вільного спілкування.
09:30-09:45	Вправа на знайомство «Часточка мене» (Інна Кончиц, методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти ЧОППО імені К.Д. Ушинського)
09:45-09:50	Аналіз попереднього анкетування учасників зустрічі щодо актуальності питань формування навичок здорового харчування (Інна Кончиц)
09:50-10:00	Інформаційна частина «Основи здорового харчування» (Антоніна Федорченко, методист з виховної роботи КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради)
10:00-10:15	Гра «Тарілка здорового харчування» (Людмила Мочалова, практичний психолог КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради)
10:15-10:40	Візуальні методи планування у виховній роботі. Ментальна карта. (Інна Кончиц)
10:40-11:00	«Здорове харчування. Ідеї для шкільних ініціатив» (розробка ментальних карт, робота в групах)
11:00-11:20	Презентація ментальних карт (учасники зустрічі)
11:20-11:40	Майстер-клас «Карвінг для здорового харчування. Робимо здорову їжу ще більш привабливою» (Тамара Примаць, завідувача ідальнею КЗ «Чернігівський обласний науковий ліцей» Чернігівської обласної ради)
11:40-12:00	Підбиття підсумків зустрічі. Бліц-опитування учасників, час вільного спілкування. (Інна Кончиц, Антоніна Федорченко, Анастасія Стародубець)

На початку заходу прозвучала руханка «Healthy DISCO» <https://drive.google.com/file/d/1CQBL1uvNnKmzSant0-IJ9z20FVtGrmZo/view?usp=sharing>, приємні спогади про минулорічний проєкт подарували присутнім заряд бадьорості, налаштували на групову роботу.

Інна КОНЧИЦ, координатор обласної педмайстерні привітала учасників зібрання. Вона представила модераторів та спікерів зустрічі, подякувала господарям ліцею за гостинний прийом та провела вправу на знайомство «Часточка мене».

Кожен з учасників, вирушаючи на зустріч, узяв із собою невеличку річ, з якою пов'язана цікава історія, приємні спогади тощо і презентував себе через призму цього предмета.

Приклад презентації: *Мене звати Інна. У мене в руці кондитерський виріб, який не можна ковтати. У далекі 80-ті роки для мене, як і для будь-якої дитини того часу, ця річ була настільки цінною, що навіть втрата смаку не була приводом для «прощання». Бажання зберегти свій «скарб» змусило мене шукати сховок для смаколика. І в 6 років, під час тихої години в садочку, я нічого іншого не придумала, як покласти його під голову. Уявіть собі, наскільки я була здивована, коли зрозуміла, що смакота точно вже від мене нікуди не втече – вона міцно трималась за моє волосся. Мама все ж таки змусила її відчепитися і наступного дня я прийшла в садочок без волосся – від слова ВЗАГАЛІ. Спогади про цю подію викликають у мене завжди тільки усмішку, бо посмішок з боку однолітків точно не було». Отже, у мене в руках (жуйка).*



Кожен учасник, предмет якого обирав модератор, презентував себе. Символічно, що саме запалена свічка завершила коло знайомств, об'єднавши в єдину спільноту учасників заходу.

Організатори зустрічі мали на меті заохотити учасників доєднатись до спільноти прихильників здорового харчування через підвищення рівня особистої обізнаності з питань здорового харчування та удосконалення професійної компетентності щодо використання в професійній діяльності візуальних методів навчання.

За результатами попереднього анкетування, значна кількість опитаних намагається дотримуватись здорового харчування, але є й ті, хто не дотримується жодних правил; найбільш популярним форматом прийому їжі є 3-5 разів на день; щодо питного режиму – 4 склянки на день.

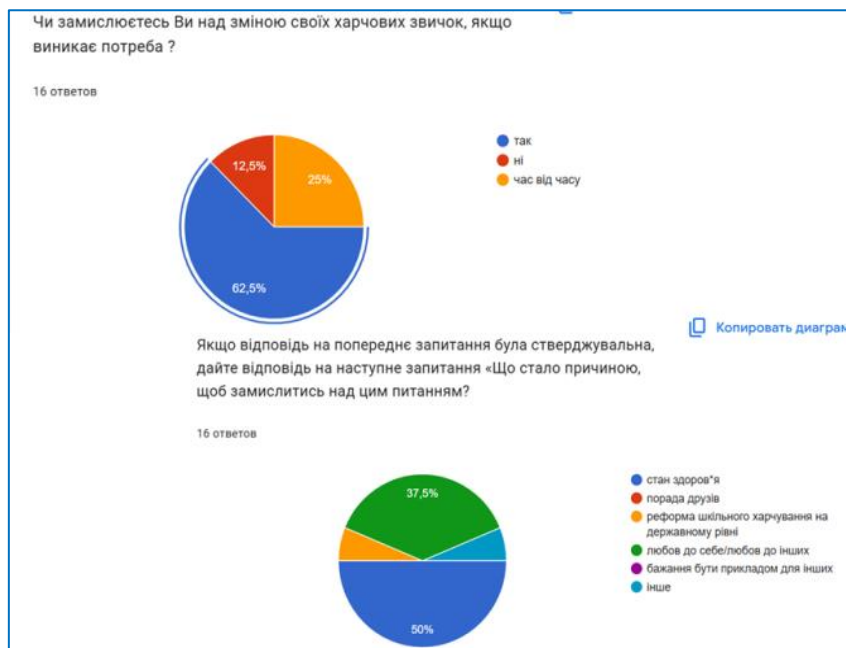
Серед питань анкети було запитання, яке стосувалось загальновідомих термінів, а саме **ТАРІЛКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ** та **ПІРАМІДИ ХАРЧУВАННЯ**. 69% дали правильну відповідь.

Певна частина педагогів розглядають поняття «раціональне харчування», «збалансоване харчування» як синонімічні, і найчастіше асоціюють їх з необхідними

організму поживними речовинами (жири, білки, вуглеводи). 14% з вас зазначили, що раціональність в харчуванні – це в т. ч. і почуття міри.

Раціональне харчування (ratio — розумний) — достатнє й помірне в кількісному та повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування людей із врахуванням їх потреб, особливостей, віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Збалансоване харчування – це спосіб харчування, який забезпечує організм необхідною кількістю поживних речовин, вітамінів та мінералів, щоб зберегти здоров'я і функціонування органів. Збалансоване харчування означає, що людина отримує достатню кількість поживних речовин для підтримки здоров'я, без перевищення рекомендованої денної норми.



Над тим, щоб змінити свої харчові звички, замислюється значна частина опитаних (63%) через проблеми зі здоров'ям або для виявлення любові до себе й до ближніх.

Серед проблем, що перешкоджають дотриманню здорового харчування 50% респондентів наголосили на вартості продуктів. Четверть опитаних відчуває брак часу на приготування здорової їжі, майже 20% у стресовій ситуації схильні до активного споживання екстрапродуктів, 13% не вважають себе надто обізнаними з питань здорового харчування, а 6% опитаних піддаються впливу реклами екстрапродуктів.



На питання «Чи підвищували ви кваліфікацію з питань здорового харчування?» 63% дали схвальну відповідь. Серед дат календаря, пов'язаних зі здоровим харчуванням 75% педагогів приєднуються до відзначення Всесвітнього дня здоров'я (7 квітня); більше 40% учасників відомий Всесвітній день здорового харчування (16 жовтня); 25 % знають про Міжнародний день шкільного харчування (другий четвер березня) тощо.



Приємно зазначити, що 94% опитаних проводять і в майбутньому планують проводити зі здобувачами освіти заходи з формування навичок здорового харчування.

Під час організації і проведення заходів 56% учасників зустрічі використовують візуальні методи навчання та виховання, серед яких найпопулярнішими є: хмари слів, інтернет-меми, гіфи та соціальні мережі, лепбуки та інтелект-карти. Значно менша частина використовує скрайбінг, буктрейлер, інтерактивні стрічки часу тощо.

Відповіді на відкрите запитання щодо тем здорового харчування засвідчили достатньо високий рівень зацікавленості темою. Педагоги цікавились калорійністю продуктів, способами визначення якості продуктів, рецептами страв тощо. Відповіді на відкрите запитання учасників були опрацьовані, узагальнені та презентовані у вигляді QR-кодів (зворотна сторона бейдж учасника) на інформаційні матеріали: white paper, рубрика «Запитували – відповідаємо» тощо.



Запитували -
відповідаємо



White paper

White paper – це переконливе есе, у якому використано факти й логіку для просування певного продукту, сервісу або погляду – безкоштовна інформація у вигляді брошури, що містить цінну для цільової аудиторії інформацію нерекламного змісту і зазвичай розміщується на сайті для скачування.

Педагог, який використовує цей інструмент педагогічного маркетингу виступає як експерт із певних питань, а також формує особистий бренд і стає затребуваним суспільством, конкурентоспроможним фахівцем.

Враховуючи зацікавленість учасників темою зустрічі; ключові меседжі професійного стандарту вчителя закладу загальної середньої освіти (2024 рік); тренди освіти 2025 року та тренди у здоровому харчуванні 2025 року; особливості навчання дорослих, вибір форм та методів навчання дорослих для максимального сприйняття ними інформації (аудіали, візуали, кінестети, логіки), програма зустрічі була наповнена активностями, що сприяли розвитку ключових компетентностей для навчання протягом всього життя.

Уміння вчитися протягом всього життя — це поняття включає не тільки здатність до навчання, але й постійний розвиток, відкритість до нових ідей, вдосконалення себе, адаптивність до змін та свідому культивування бажання знати більше.

Антоніна Федорченко, висвітлюючи тему «Основи здорового харчування», спонукала учасників висловити свої думки щодо важливості споживання води, корисних білків, жирів і вуглеводів, продуктів багатих на вітаміни. Кожен компонент відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я людини. Так, білки – основний будівельний матеріал організму, служать для відновлення тканин, сприяють росту клітин, забезпечують утворення ферментів, гормонів і антитіл, сприяють нормальному функціонуванню імунної системи. Джерелами білків є м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, бобові.

Жири – енерджайзер для організму. Вони захищають внутрішні органи, беруть участь у засвоєнні жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К), допомагають у роботі мозку та нервової системи.

Природними джерелами жирів є рослинні олії, горіхи, риба, авокадо, молочні продукти.

Разом з тим основним джерелом швидкої енергії для організму є вуглеводи. Вони підтримують роботу мозку, серця і м'язів. Складні вуглеводи забезпечують тривале відчуття ситості і стабільний рівень цукру в крові. Багатими на корисні вуглеводи є хліб, крупи, овочі, фрукти, мед.

Вітаміни регулюють обмін речовин, зміцнюють імунітет, підтримують здоров'я шкіри, зору, кісток і нервової системи. Брак вітамінів може призвести до серйозних порушень здоров'я. Найбільше вітамінів міститься у овочах, фруктах, зелені, молочних продуктах, яйцях, печінці.

Мінеральні речовини забезпечують формування кісткової тканини, згортання крові, регуляцію водно-сольового балансу та нервово-м'язової діяльності. Споживання чистої води сприяє створенню середовища для всіх біохімічних реакцій в організмі, транспортування поживних речовин, виведення шкідливих продуктів обміну, функціонування всіх систем організму.

Пані Антоніна наголосила, що для підтримки здоров'я й нормального розвитку організму важливо щоденно забезпечувати надходження всіх необхідних поживних речовин у правильних пропорціях, адже збалансоване харчування — основа міцного імунітету, фізичної сили та енергії.

У сучасних умовах для удосконалення педагогічних технологій та створення інновацій в освіті, активно застосовується гейміфікація (ігрові елементи і техніки, що сприяють створенню інтерактивного та мотивуючого навчального середовища). Серед них настільні ігри. **Людмила Мочалова**, практичний психолог обласного наукового ліцею, презентувала учасникам заходу гру «Сортувальник» від ЮНІСЕФ. Наповнюючи тарілку здорового харчування, педагоги тренували мислення, логіку та інші корисні soft skills.





Інна Кончиц продовжила зустріч словами К.Д. Ушинського «Учитель живе доти, доки він учиться, як тільки він перестає вчитися, у ньому помирає вчитель», нагадавши, що «вміння вчитися — це складова навчання протягом всього життя, яке потребує мотивації, гнучкого мислення і готовності до безперервного розвитку». Вона запропонувала учасникам попрактикуватися у створенні одного з візуальних методів навчання – ментальної карти. Для цього на початку педагоги висловили свої думки щодо асоціацій, які виникають до сполучення слів «ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ». Як виявилось, це поняття здебільшого викликає позитивні уявлення. І це не тільки енергія і життєва сила, а й самоповага та

турбота, смакота, творчість і свобода, а замість заборон і обмежень — усвідомлений вибір того, що дійсно є корисним.

Узагальнивши відповіді учасників, використавши один з методів візуалізації даних (радіальну діаграму), було побудовано асоціативний куш, принцип якого покладено у створення ментальних карт, що інакше називають «інтелект-картами», «картами розуму», «mind map».

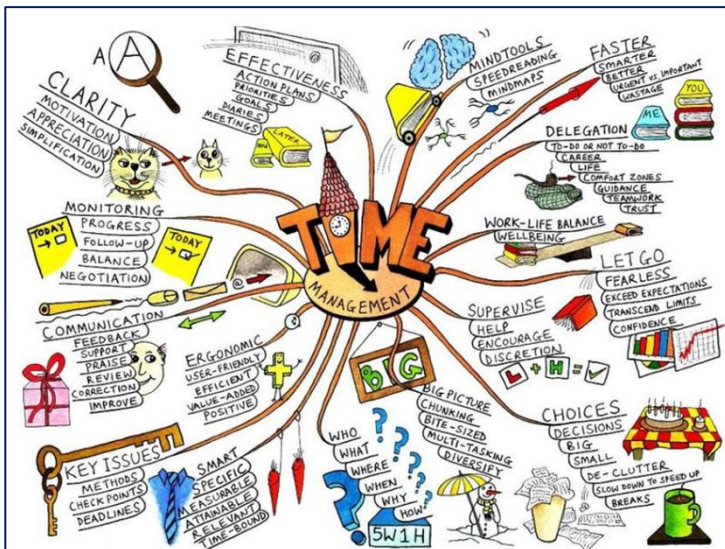
Акцентувавши на тому, що ментальна карта, попри схожість з асоціативним кущем, має більший інструментарій та сенс, спікерка презентувала теоретичну основу використання ментальної карти, посиляючись на роботу відомого англійського психолога Тоні Б'юзена (1960-ті роки). Він стверджував, що наш мозок краще сприймає інформацію у вигляді структурної схеми. Коли ми складаємо цю схему, то одразу вирішуємо кілька питань: записуємо інформацію, аналізуємо її, розбиваємо на структурні блоки, відстежуємо логічні зв'язки.

Оскільки органічною основою нашого мислення є нейронна мережа, тому, на думку Тоні Б'юзена, структура процесу мислення схожа на структуру нейронної мережі. Використання радіального мислення дає можливість представити тему обговорення у вигляді центрального елемента від якого радіальним способом у всі сторони відходять зв'язки до інших елементів.

Майндмеппінг є однаково ефективним для навчання людей з різними типами засвоєння інформації: аудіалів, візуалів, кінестетів, логіків. Його доречно використовувати при конспектуванні, мозковому штурмі, аналізі особистісного зростання, складанні інструкції, створенні презентації, плануванні проєкту (визначення кроків проєкту, ресурсів і завдань, структуруванні навчальних матеріалів – ключових тем, понять і зв'язків між ними тощо). У

будь-якому випадку, використання цього візуального методу дозволить зробити дві важливі речі: проникнути в суть проблеми та охопити весь спектр можливих рішень. Завдяки використанню цього методу ваше мислення стане більш швидким і гнучким, ви зможете





розвинути чудову навичку – багатовимірність, залучення до процесу логічної лівої і творчої правої півкулі головного мозку сприятиме розвитку творчості.

Дивлячись на вже готову інтелект-карту, ми не завжди можемо зрозуміти, що тут намальовано, як це зрозуміти і правильно прочитати. Щоб зрозуміти як трактувати ментальну карту, треба вміти її малювати. Для цього недостатньо запам'ятати загальні принципи, треба потренуватися, випрацювати свій стиль у малюванні.

Малювати карту розуму можна традиційними методами чи за допомогою сучасних технологій зокрема на основі штучного інтелекту.

Традиційний метод. Для малювання інтелект-карти обирайте великий аркуш: мінімум А4, а краще А3 або використовуйте маркерну дошку; підготуйте кольорові олівці, ручки чи маркери. Карта має бути яскравою. Колір – це потужний інструмент сприйняття, і використання його з метою виділення і структуризації думок є обов'язковим. Найпростіше використання кольору – малювання центрального образу і гілок, що виходять з нього, одним кольором, кольори гілок підпунктів – іншим кольором, а написи над ними – третім кольором. Бажано виділяти гілки теплими кольорами, а написи над ними робити ахроматичними (чорний і сірий).

У ментальній карті все концентрується довкола головної ідеї. Це ядро, на якому фокусується вся увага.

Отже:

1. Оберіть тему/проблему/питання, яке треба обміркувати за допомогою ментальної карти. Це може бути що завгодно: починаючи від планів на відпустку і закінчуючи темою статті. Ідея має бути лаконічною, чітко сформульованою. Розміщується вона в центрі аркуша. Певний час ми розмірковуємо над цим питанням, щоб придумати центральний образ. Важливо асоціювати те, що написано в центрі аркуша з якимось предметом і намалювати його.

2. Використовуйте малюнки, навіть якщо вам здається, що ви не вмієте малювати. Фото можна використовувати, але це роблять вкрай рідко і тільки для центрального образу. Малюнки

не обов'язково мають бути реалістичними, але головне, щоб вони були яскравими, компактними, динамічними, схожими на малюнки в дитячих книжках. Іноді інтелект-карта взагалі може цілком складатися з малюнків.



3. Прагніть такої організації простору, щоб не залишалося порожнього місця, а гілки не розміщувалися дуже щільно. Від центрального образу в усі сторони розходяться гілки. Вони мають бути схожими на щось органічне/природне – наприклад, на гілки дерева, щупальця восьминога, але не на деталі механізму.

4. Врахуйте, що дізнатися заздалегідь скільки буде гілок і як їх розмістити нелегко. Якщо ви створюєте карту в електронному вигляді – це не проблема, завжди можна змінити кількість гілок, напрямок. Але при всіх перевагах, комп'ютерні програми не дають можливості заглибитись в питання і обміркувати його з різних сторін. Коли ми малюємо руками – процес малювання збігається з процесом мислення, тому ми розглядаємо питання більш ґрунтовно.

Автор методу пропонує спочатку малювати чернетку і можливо не одну. Чернетка більш складна і заплутана. Коли ми перемальовуємо її вона спрощується, гілки вирівнюються і все стає зрозумілим. Для чернетки доречно використовувати радіальну діаграму, щоб було легше уявити кількість гілок та їх розміщення.

Головні гілки найтовстіші – це основні теми, які розкривають центральну ідею. Вони мають бути логічно пов'язаними з ідеєю і одна з одною. Від кожної гілки можуть відгалуджуватися тонші гілки – підтеми, потрібні для уточнення. Кінець усіх гілок завершується схематичним малюнком/знаком чи символом (знаки та символи можуть бути й на самих гілках). Варто слідкувати за тим, щоб розміщення гілок і структура карти були зрозумілими і неперевантаженими.

Ще один ключовий елемент — зв'язки. Це лінії, які з'єднують центральну ідею, гілки та підтеми. Вони показують, як різні ідеї пов'язані між собою, і допомагають побачити цілісну картину.

Слова-думки пишуться друкованими літерами і розміщуються на/в гілках. На кожній гілці тільки одне слово і довжина гілки має збігатися з довжиною слова. Варто варіювати розмір літер і товщину ліній залежно від ступеня важливості ключового слова. Гілки, що розрослися, можна укладати в контури, щоб вони не змішувалися з сусідніми гілками.

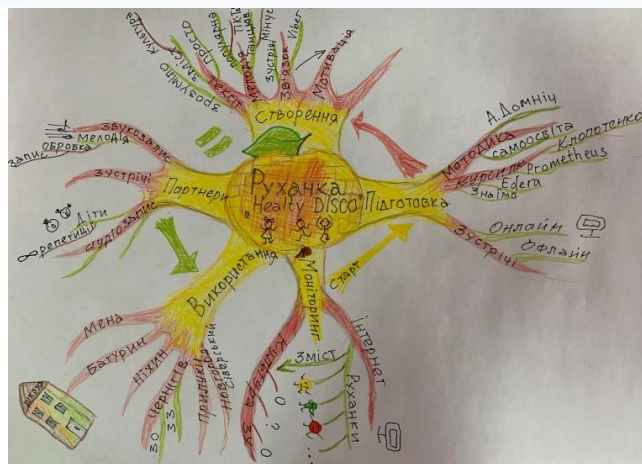
При створенні карти творчість ділить простір з логікою, тому не зважайте на каліграфію. Не намагайтеся зробити мапу естетичною, важливо, щоб вона відображала суто вас та ваші думки, спосіб мислення/подачі/відображення/стиль тощо.

Разом з тим ментальна карта дає змогу організувати потік думок. Так, наприклад, міркуючи над організацією нашої зустрічі я відразу подумала про учасників і зміст програм. Згодом прийшли ідеї щодо локації для проведення, пошуку партнерів, за кілька секунд — щодо вигляду бейджика, проведення анкетування, організації інформаційного куточка, тематичної виставки літератури тощо.

Після теоретичної частини Інна Кончиц презентувала ментальну карту написання авторської руханки «Healthy DISCO» (проєкт обласної педмайстерня, 2024 рік).



Чернетка ментальної карти



Ментальна карта у процесі створення

Звісно, створення mind map традиційним способом потребує чимало часу, але, разом з тим, використання цього методу може стати справжньою знахідкою та чудовим інструментом для реалізації усіх освітніх завдань.

Основний етап зустрічі містив і практичну частину. Працюючи в групах, створюючи ментальні карти активностей, пов'язаних з темою здорового харчування, презентуючи спільну роботу, учасники не тільки підвищували рівень професійної компетентності, а ще раз переконались, що обговорення, дискусії та робота в групах значно покращують ефективність навчання. Адже дорослі навчаються краще, коли знають, що зможуть поділитися результатами своєї роботи з іншими.



*Презентація
ментальної карти
загальношкільного
проєкту
до Всесвітнього дня
моркви (4 квітня)*



*Робота над створенням
ментальної карти освітнього
загальношкільного проєкту
до Всесвітнього дня здорового
харчування (16 жовтня)*



*Презентація ментальної карти загальношкільного
проєкту до Міжнародного дня шкільного
харчування (другий четвер березня)*



Презентація ментальної карти освітнього загальношкільного проєкту до Всесвітнього дня шкільного молока (остання середа вересня)



Результат навчання – це не тільки візуальний продукт індивідуальної і спільної роботи, а й емоційна, мисленнєва наповненість, яку варто відстежувати під час або відразу після проведення активності. Учасники зустрічі мали можливість поділитися враженнями від заходу під час бліцопитування.



Олександр Павліон (вихователь класу обласного наукового ліцею): «Дуже багато для себе відкрив: на що потрібно звернути увагу в своєму раціоні, що треба вживати, щоб збагачувати свій організм поживними речовинами. Дякую за чудову організацію зустрічі...»



Наталія Кривенок (педагог-організатор Чернігівської гімназії №33): «Захід передає чітко кожне слово в темі нашого зібрання. Дуже комфортна атмосфера. Маю надію на подальші зустрічі, плідну співпрацю і якісний продукт»

Наступна активність педагогічної академії мала безпосереднє відношення до кулінарії. **Тамара ПРИМАК**, завідувачка їдальнею обласного наукового ліцею повідомила учасникам про зміни норм споживання продуктів, звернувши особливу увагу на добові норми солі і цукру. Майстер-клас з карвінгу (мистецтво художнього різьблення по овочах або фруктах) дав можливість педагогам спробувати свої сили і в цьому виді мистецтва.



Наприкінці зустрічі учасникам було запропоновано взяти участь у виставці фотоколажів «Мікрозелень від А до Я». Мікрозелень або квіти треба було виростити самостійно з отриманого на зустрічі насіннєвого матеріалу/квітучого паперу і, користуючись ліфлетом з чіткою інструкцією по вирощуванню мікрозелені та посилання на інструкцію з пророщування квіткового паперу надіслати отримані результати організаторам фотовиставки.



Квітучий папір – папір ручної роботи, який вироблено з вторинної сировини. Під час виробництва додається суміш насіння, що включає як однорічні, так і багаторічні рослини (мак, портулак, петунія тощо). На аркуші можна малювати, писати, робити з нього оригамі. Використаний папір можна посадити в землю. Для цього потрібно порвати аркуш на маленькі шматочки та викласти їх на вологий ґрунт, зверху присипати тонким шаром землі та полити водою. Не забувайте регулярно поливати землю та через деякий час ви побачите перші сходи квітів.

Одна з робіт учасників фоточеленджу.

Емоції, враження, результати спільної роботи, знання, уміння і навички (розвинені компетентності) і спільне фото на згадку про подію не раз нагадують учасникам, що варто навчатись бути здоровим, адже від цього залежить якість життя і не тільки особистого.



Климак Юлія,
педагог-організатор
ліцею №6 м. Прилук



Фото учасників зустрічі, 26 березня 2025 року

P.S. До речі, через три тижні після зустрічі було проведено анонімне опитування з метою визначення ефективності навчання. Приємним, і водночас відповідальним для організаторів заходу, стало збільшення попиту педагогів на інформацію з теми здорового харчування, що спонукає їх до подальших спільних дій.