



## 7. Я – ОБДАРОВАНА ОСОБИСТІТЬ



**Алла Миколаївна Шевенко,**  
соціальний педагог  
спеціалізованої школи № 41  
імені З. К. Слюсаренка Шевченківського району,  
м. Київ, Україна

### ЯК РИБКА У ВОДІ

Це Я, Ірина Бойченко і все про мене



Сьогодні багато уваги приділяється збереженню здоров'я, особливо вихованню культури здоров'язбереження у дітей та молоді. Здоров'я людини починається з профілактики – загартовування, заняття спортом, дотримання правил здорового способу життя. Культура здоров'язбереження прищеплюється з дитинства в сім'ї, потім підтримується в школі, укріплюється в спортивних секціях. Існує чимало видів спорту, що спрямовані на тренування активності, витривалості, зміцнення організму людини. Водні види спорту різноманітні, тому кожна дитина може віднайти для себе щось цікаве. Плавання, як активний вид спорту, сприяє зміцненню організму та запобігає багатьом негараздам людського здоров'я, це профілактика серцево-судинних захворювань та викривлення хребта, стимулювання імунної системи тощо. Як відомо,

вода – колиска людства, і хоча давно вже втрачено здатність людини перебувати у глибинах водної стихії без спеціального знаряддя, її постійно приваблюють звуки та ритми океану, шурхотіння морського прибою, плескіт грайливих хвиль. До того ж лужний баланс морської води наближений до балансу крові, а споглядати морські пейзажі можна до безкінечності. Вода – найдивовижніше середовище, що здатне заповнювати будь-яку форму, за цією та іншим властивостями вона вважається магічною. Вода плине мов час, і не можна два рази вступити в ту саму воду, так само, як і повернутися у минуле. Сама людина на 80 % складається із води. Безліч народних прикмет і приказок наголошують на цінності води та її цілющих властивостях. Не випадково наше життя досить тісно пов'язане із найзагадковішою стихією планети – водою.

Героїнею нашої статті є Ірина Бойченко, учениця 7-А класу спеціалізованої школи № 41 імені З. К. Слюсаренка Шевченківського району міста Києва. Її найбільше захоплення – це плавання. Своїм захопленням вона пропагує здоровий спосіб життя, показує приклад своїм однокласникам. Ірина демонструє, як можна поєднувати навчання в школі та заняття у спортивній секції, а також ті переваги, які може отримати кожен, хто захоплюється спортом.

Ірина з перших років навчання в школі зарекомендувала себе як дитина, яка здатна до самоорганізації, самовиховання та самовдосконалення. Вона майстерно встановлювала партнерські стосунки з учнями школи, її завжди можна було помітити серед інших дітей завдяки веселому норову та чудовій посмішці. Саме для дітей і створюється комфортне середовище школи, що зацікавлена підтримувати здоров'я учнів, це і участь у проекті Всеукраїнський експеримент



«Економіка і здоров'я в шкільній освіті», і щорічні акції «Здоров'я – найцінніший скарб», участь у різних конкурсах та змаганнях, шкільні спортивні секції. Отже, кожен учень школи так чи інакше бере участь у спільній взаємодії адміністрації школи, вчителів, психолога, соціального педагога, до роботи долучаються і небайдужі батьки, вони пропонують свою допомогу для створення та підтримання здоров'язберігаючого простору школи, для того, щоб кожна дитина відчувала себе успішною.

Ірина вважає, що секрет її успіху полягає у великій любові до плавання, вона наче поринає у середовище, що плекає її, формує, підтримує тіло та силу духу. Вода допомагає розслабитися, скинути негативну енергію, поринути у первісну колиску людства. Вона зміцнює та загартовує характер. Завдяки заняттям у басейні, Ірина не лише менше хворіє, а й самостверджується, відкриває для себе нові спортивні горизонти і має можливість для зміцнення свого здоров'я.

Але без підтримки сім'ї юній плавчині не обійтися. Допомога потрібна і у період тренувань, і, особливо, на змаганнях. Заняття вимагають багато часу, і тому свій робочий день, який розпочинається о 5:30 ранку, доводиться планувати таким чином, щоб залишився час на виконання домашніх завдань, спілкування з друзями, цікаві справи тощо. Тренування у басейні починається о 7:00 і триває до 8:15, а потрібно ще переодягтися і встигнути в школу. Ірині дуже важливо дотримуватися розкладу дня та не витратити час даремно. Головною умовою організації ефективної роботи є чітке виконання поставлених завдань, мобілізація зусиль, концентрація на головному.

Звісно, тринадцятирічній дівчинці нелегко долати труднощі фізичного навантаження, але винагородою за всі зусилля, які затрачено на тренуваннях, є перемога у різних змаганнях. Як говорить Ірина, дуже приємно після змагань під час нагородження, стоячи на п'єдесталі, на весь басейн почути власне прізвище та прізвище свого тренера. В душі відбувається таке піднесення та гордість, що ладен гори здолати задля нових перемог.

Батьки Ірини вважають, що у неї є здібності до гуманітарних дисциплін, музики та спорту. Ще з раннього дитинства вони розвивали здібності своєї дитини, водили в музичну студію, а згодом віддали до музичної школи. Ірина займалася хореографією, малюванням, відвідувала басейн, а після 4 класу батьки дівчинки дали їй право вибору – чим вона хоче найбільше займатися. Іра вибрала спорт.

На спортивній ниві Ірину оточують справжні майстри своєї справи. Це тренерський склад басейну ЦСК, а саме – перший тренер Павличенко Лідія Олександрівна. Саме вона на перших порах зрозуміла, що дівчинка боїться води. Можливо, розміри басейну вразили дитячу уяву, але тренер швидко знайшла вихід, вона накидала іграшок в басейн, щоб заманити Іринку у воду, і дівчинка рятувала іграшки, які тонули. Так винахідлива тренер зацікавила Іринку. Дівчинка сумлінно виконувала всі вимоги майстра, почалися перші

заняття, перші спроби та невдачі, але через деякий час тренер навчила Іринку плавати. Звісно, потрібно було докласти багато зусиль, самоорганізуватися, зрозуміти важливість систематичних занять, перш ніж Іринка отримала першу перемогу – медаль «Я вмю плавати» за дистанцію 25 метрів на спині. Нині Іринка з великою теплою згадує про першого тренера – Лідію Олександрівну, про те, що саме вона навчила її плавати!

Найбільшою складністю для успіху виявилось не фізична втома чи навантаження, а звичайнісінький брак часу. Активній людині ніколи не буває сумно, вона завжди знаходиться у вирі справ, її охоплюють ідеї, і звісно, це все потребує багато часу. Батьки Ірини, мама – Наталія Миколаївна та батько – Іван Васильович, докладають багато зусиль для розвитку таланту власної дитини. Вони є постійними та надійними друзями для своєї доньки, підтримують її і словом, і ділом, вселяють упевненість у майбутніх досягненнях, мотивують до наполегливої, систематичної праці на тренуваннях. Батьки підтримали захоплення Ірини, хоча самі ніколи не займалися цим видом спорту. Мама захоплювалася музикою, а тато волейболом, але вся сім'я дуже любить воду.

Таку позицію батьків схвалює і сьогоднішній тренер Ірини Патеківська Марина Миколаївна. Вона бачить потенціал юної плавчині та відкриває нові можливості для своєї вихованки. Велике щастя зустріти на своєму шляху підтримку професіоналів, це надихає на нові досягнення, навіть критика сприймається конструктивно з уст улюбленого тренера. Психологічна сумісність у будь-якій взаємодії, а особливо у спорті забезпечує реальні результати, про що свідчать численні перемоги Іринки та її тренера. Це неодноразові перемоги у чемпіонатах міста Києва та України, за що Ірина має нагороди.

Без наполегливості, старанності, працелюбства неможливо досягти успіхів. Ці якості не одразу з'являються у дитини, вони формуються та розвиваються на прикладі сім'ї, щоденних батьківських вчинків, завдяки особистості значимого дорослого, а саме: вчителя, тренера або когось із дорослих близького оточення.

Завдяки тому, що у житті Ірини є надійна підтримка, вона тепер є підтримкою для слабших. Вона має високий авторитет серед однокласників, допомагає вчителям школи в організації свят та різних шкільних заходів. Іринка є активною учасницею проекту «Здоров'язбережувальний сувенір "Оберіг сну"», або «Особливості національної подорожі Смайлика в країну Здоров'я».

Вона підтримує ідею своєї вчительки праці Сарицевої Олени Анатоліївни про те, що щастя починається тоді, коли організм знаходиться в стані рівноваги між вимогами середовища та силами самого організму, який заряджається бадьорістю, радістю та чудовим настроєм завдяки правильному використанню здоров'язбережувальних сувенірів, а саме «Смайликів» – міжнародних символів позитивних емоцій. Ідеї вчителя близькі до ідей дівчинки, вони відповідають внутрішній сутності Іринки. Дівчинка вирізняється



А це також моє хобі

яскравістю, теплою, людяністю, саме такими є і її вироби, зроблені для того, щоб приносити радість іншим.

Іринка є надійною помічницею для класного керівника – Голоти Оксани Василівни, до її думки прислухаються у випадку спірної ситуації, до кожного серця Ірина може знайти підхід. Вона дуже гуманна, переймається негараздами інших, відшукує можливості для допомоги, не шкодує свого позитивного настрою для інших. У школі всі знають про спортивні досягнення Ірини, але вона сама ніколи не є зверхньою стосовно інших, за це Ірина користується загальною любов'ю і повагою. Своїм прикладом дівчинка показує іншим однокласникам, що варто докладати зусиль для власного розвитку, для свого майбутнього.

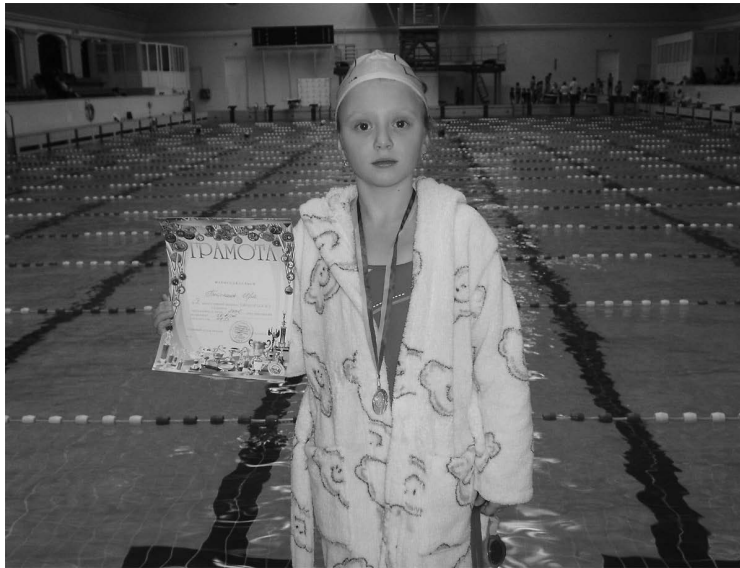
Можливо, плавання не лише залишиться улюбленим заняттям, а й буде частиною професії у майбутньому. Навіть ті якості, які отримала Іринка завдяки заняттям спортом, допоможуть їй бути лідером у професійному житті, адже той, хто ставить собі цілі і наполегливо та упевнено працює, завжди отримує перемогу.

Особливо Іриною пишається вся сім'я, вона є гордістю для всієї родини. А це означає, що улюбленою справою дитини переймаються усі рідні. Вони впевнені, що Ірина справжня чемпіонка. Її справа цінується та підтримується у сім'ї, дорослі з повагою ставляться до захоплення дитини. Тим самим вони визнають цінність та унікальність Ірини і бажають іншим родинам мати такі жтісні та довірливі стосунки між дітьми та батьками. Вони впевнені, що не нотації та покарання розвивають гармонійну особистість, підтримують обдарованість, а спільна співпраця, взаємодопоміжка, взаємоповага – запорука відвертих та дружніх стосунків між батьками та дітьми.

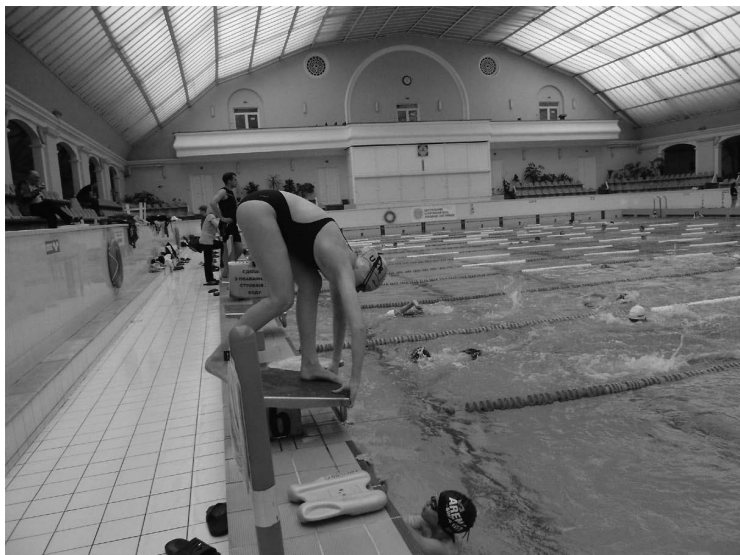
Батьки Ірини вважають, що потрібно більше часу проводити з дитиною, давати їй право вибору, але під контролем, з дитинства максимально навантажувати дитину заняттями у різних гуртках, студіях та секціях, знаходити час на спілкування з дитиною, обережно використовувати критичні оцінки та зауваження, ніколи не піддавати сумнівам прагнення дитини, виявляти повагу до її захоплення.

Дочці Ірині вони бажають досягти успіху у її улюбленій справі, стати впевнено на ноги, залишитися завжди людяною, доброю, чуйною та мати міцне здоров'я.





Мої перші нагороди



Готуюсь до старту



Стрибок