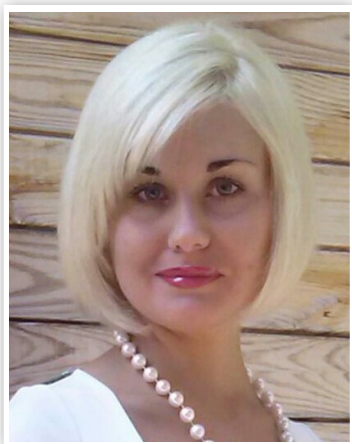




### 3. МАЙСТЕР-КЛАС



**Альона Юрїївна Олійник,**  
учитель географії  
Червоненського ЗНЗ I–III ступенів,  
с/мт Червоне, Андрушівський район,  
Житомирська область

**ORCID ID 0000-0001-8894-4345**

#### ЗАНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я (6 клас)

У статті автор оприлюднює педагогічні доробки з метою обміну досвідом у питанні збереження здоров'я учнів середньої освіти. Особливу увагу звернено на їхнє харчування. Подано визначення понять корисного харчування людини, а також описано його калорійність і важливість для здорового способу життя. Причому автор розвиває логічне мислення учнів, виховує бережливе ставлення до власного здоров'я, формує вміння публічно висловлювати власні думки.

**Ключові слова:** учні, харчування, мислення, розвиток.

*Тема заняття:* «Харчування підлітків»

*Мета заняття:*

- ознайомити учнів із принципами повноцінного харчування;
- пояснити особливості харчування сучасної людини;
- назвати необхідні складники раціону харчування підлітків відповідно до вікової категорії;
- визначити поняття «раціональне харчування»;
- навчити підраховувати енергетичну цінність раціону, визначати калорійність щоденного харчування;
- розвивати логічне мислення;
- виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я та життя.

*Обладнання:* ілюстративний матеріал за темою, комплекти завдань для проведення гри.

#### Хід заняття

##### I. Організаційний етап

- присутність учнів;
- готовність учнів до уроку.

##### II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності учнів

Ми з вами продовжуємо вивчати розділ «Фізична складова здоров'я». Для кожного з нас немає більшої цінності, ніж здоров'я. Воно забезпечує повноцінне та благополучне життя людини.

- 1) Що таке здоров'я?

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб.

- 2) Від чого залежить здоров'я?

Серед науковців існує думка, що здоров'я залежить на 51 % від способу життя, на 20 % – спадковості, на 19 % – стану довкілля та на 10 % – від медицини.

- 3) Що охоплює поняття «спосіб життя»?

Поняття «спосіб життя» охоплює матеріальне благополуччя, умови життя, житлові умови, харчування, сон, відносини з друзями тощо.

- 4) Назвіть складники здорового способу життя.

Серед складників здорового способу життя потрібно назвати режим дня, здорове харчування, особисту гігієну, фізична активність, відпочинок, загартовування, відсутність шкідливих звичок тощо.

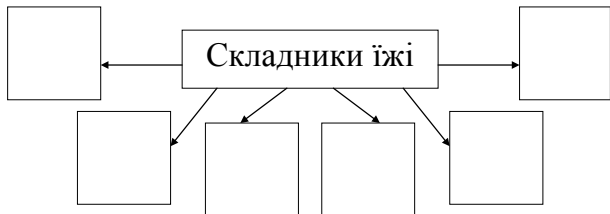
##### III. Повідомлення теми та мети заняття

##### IV. Вивчення нового матеріалу

Харчування посідає важливе місце серед чинників, які впливають на наше здоров'я, особливо коли йдеться про організм, який активно росте. Роки навчання – це час бурхливого зростання, безупинного фізичного і розумового розвитку. Швидке зростання, постійний рух, напружена розумова діяльність – такі умови висувають перед організмом підвищені вимоги і потребують значних витрат енергії, що надходить до нашого організму з їжею. Її вимірюють у калоріях



(скорочено – кал) або кілокалоріях (скорочено – ккал, 1 ккал = 1000 кал). Їжа підтримує біологічне життя, а також забезпечує постійний обмін речовин. Від того, як люди харчуються, залежить стан їхнього здоров'я, працездатність, захисні можливості організму, рівень захворюваності й тривалості життя. Попри значне розмаїття, наша їжа має лише шість складників. (*Діти називають складники їжі. Один учень працює біля дошки – заповнює схему*).



1. **Білки** належать до життєво необхідних речовин, без яких неможливе життя, ріст і розвиток організму. Це основний будівельний матеріал клітин організму людини.

2. Роль **жирів** у харчуванні полягає в їх високій калорійності та участі в процесах обміну.

3. **Вуглеводи** є основною частиною харчового раціону. Фізіологічну значущість вуглеводів визначають залежно від їх енергетичних властивостей. Вони є головним джерелом енергії організму. Якщо людина здійснює всі види фізичної діяльності, то вона має підвищену потребу у вуглеводах. Надмірне споживання вуглеводів – це поширена причина порушення обміну речовин, що призводить до розвитку захворювань.

4. **Вітаміни** регулюють процеси обміну речовин. Вони необхідні для формування ферментів, гормонів тощо. Завдяки вітамінам підвищуються захисні функції організму, зберігаються працездатність та міцне здоров'я. Вітаміни майже не синтезуються в організмі, а тому обов'язково мають надходити з їжею.

5. **Мінеральні речовини** підтримують кислотно-лужну рівновагу в організмі, а також регулюють життєві процеси організму людини.

6. **Вода** бере участь в хімічних реакціях, що відбуваються в організмі. Під час випаровування води з потом регулюється температура тіла. Окрім цього, вода потрібна для дихання. Без вживання води людина загине через декілька днів, проте надмірне її споживання також не є корисним і призводить до виведення з організму корисних речовин.

#### Додаток 1

##### Особливості харчування молодого покоління

Важливо не лише те, які речовини отримує організм, а й в якому співвідношенні. Для підтримки нормальної життєдіяльності організму потрібно, щоб їжа надходила в достатній кількості та в потрібному складі. Таке харчування називають збалансованим. На думку науковців, наша їжа має містити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні 1:1:4. Бути ознайомленою з основами раціонального, правильного харчування має кожна людина. Це надзвичайно актуально саме

зараз, коли під впливом різних чинників, обставин сучасного життя харчування дітей, підлітків, молодих людей набуває певних особливостей, які безпосередньо впливають на стан здоров'я.

Серед особливостей харчування сучасної молоді необхідно назвати такі:

- неповноцінність та незбалансованість їжі за хімічним складом, що призводить до нестачі в організмі вітамінів і мінеральних речовин тощо;
  - дисбаланс між надходженням енергії з продуктів харчування і енерговитратами, що призводить до порушення обміну речовин;
  - порушення режиму харчування;
  - вплив реклами «надзвичайно корисних» продуктів харчування (солодкі напої, напівфабрикати, концентрати тощо), що призводить до введення до щоденного раціону шкідливих продуктів;
  - ранній початок вживання алкоголю, частіше пива, слабоалкогольних напоїв;
  - ігнорування повноцінної їжі, заміна її кондитерськими виробами, бутербродами тощо;
  - наявність негативного впливу факторів довкілля.
- Наслідками негативних тенденцій у харчуванні передусім стають захворювання шлунково-кишкового тракту, ожиріння, алергія та інші захворювання.

#### Додаток 2

##### Гра «Покупець» (робота в групах)

Кожній групі учнів необхідно із запропонованих зображень продуктів харчування обрати лише корисні та скласти (наклеїти) їх в кошик. Свій вибір діти мають прокоментувати. Щоб людина росла здоровою і сильною, щоб вона могла повноцінно розвиватися, їй необхідно знати закони раціонального харчування та дотримуватися їх. **Раціональне харчування** (від лат. *rationalis* – розумний) – це повноцінне харчування людей з урахуванням статі, віку, характеру праці, кліматичних умов та інших чинників.

Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, а також опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і забезпечує активне довголіття людини.

Серед основних сучасних вимог до раціонального харчування потрібно назвати такі:

- енергетична цінність раціону – має компенсувати енерговитрати організму;
- повноцінність та різноманітність їжі, якої досягають шляхом використання широкого асортименту продуктів і різних способів їх кулінарної обробки;
- правильна засвоюваність їжі, що зумовлено її складом і способом приготування;
- гарні органолептичні якості харчів (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура), що сприяє збільшенню апетиту та виділенню шлункового соку;
- помірність і своєчасність приймання їжі, що забезпечує її правильне засвоєння та гарне самопочуття людини;



– санітарно-епідемічна бездоганність і нешкідливість їжі – обов'язкова умова сучасної культури харчування.

#### Фізкультхвилинка

1. Вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми, 1 – руки вгору, піднятися на носочки; 2 – руки на пояс; 3 – руки вгору, піднятися на носочки; 4 – вихідне положення. Повтор 2–3 рази.

2. Вихідне положення – стоячи, руки на пояс, 1 – праву руку за голову, ліву за спину; 2 – вихідне положення; 3–4 – те ж саме – помінявши руки. Повтор 2–3 рази.

3. Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно руки вгору; 1–2–3 – нахил вліво; 4 – вихідне положення; 5–6–7 – те ж саме – вправо; 8 – вихідне положення. Повтор 2–3 рази.

4. Ходьба на місці.

#### V. Практична робота

Визначення калорійності щоденного харчування (використання підручника)

#### VI. Підведення підсумків заняття

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. Оцінювання та коментар освітньої діяльності учнів.

**Oliinyk Alona**, Geography Teacher of the Chervone I–III Degrees General Educational Institution, Chervone township, Andrushivka District, Zhytomyr Region, Ukraine

#### HEALTH LESSON (6<sup>th</sup> grade)

*In the article the author introduces the pedagogical developments with the aim of sharing best practices related to preserving the health of secondary school students. Special attention is paid to students' diet. The article provides a definition of a person's healthy nutrition, its nutritional value and importance for a healthy lifestyle. At the same time, the author develops the logical thinking of students, teaches them to take good care of their own health and fosters their ability to express their ideas in public.*

*Nutrition is one of important factors that affect our health, especially when it comes to rapidly growing organisms. School time is a time of active growth, conti-*

*nuous physical and mental development of children. Rapid growth, constant motion, intense mental activity – all these conditions impose heavy demands on the body and require significant expenditure of energy that comes to our body with food.*

*According to scientists, our food should contain proteins, fats and carbohydrates at the ratio of 1:1:4. Everyone should know the basics of rational, adequate nutrition. This is extremely important today, when the modern nutrition habits of children, adolescents, and young people, influenced by various factors, acquire certain features that directly affect the health.*

*According to physicians, the optimum frequency of food intake for children is 4–5 times a day. This regimen can be considered the model one. Another important point in nutrition of school-age children is the reasonable combination of physical activity and calories intake. If your child is engaged in sports or has some other physical activity, this does not mean that he/she should overeat. Even in very active children, high levels of fat and sugar in food can lead to excessive body weight. And overweight children are at more risk to have excess weight in adult life.*

**Key words:** students, nutrition, thinking, development.

**Олийник А. Ю.**, учитель географии Червоноенского ОУЗ I–III ступеней, пгт Червоне, Андрушевский район, Житомирская область

#### ЗАНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ (6 класс)

*В статье автор раскрывает педагогические наработки с целью обмена опытом в вопросе сохранения здоровья учащихся среднего образования. Обращено особое внимание на их питание. Автор дает определение полезного питания человека, его калорийности и важности для правильного образа жизнедеятельности. При этом автор развивает логическое мышление учащихся, воспитывает бережливое отношение к собственному здоровью, а также умение публично озвучивать свои мысли.*

**Ключевые слова:** учащиеся, питание, мышление, развитие.

