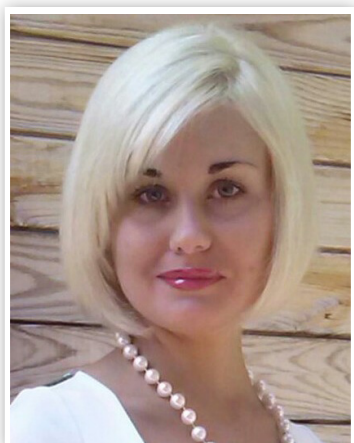




4. МАЙСТЕР-КЛАС



Альона Юрїївна Олійник,
учитель географії
Червоненського ЗНЗ І–ІІІ ступенів,
смт Червоне, Андрушівський район,
Житомирська область

ORCID ID 0000-0001-8894-4345

МИ ЖИВЕМО НЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЇСТИ, А ЇМО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЖИТИ

У статті автор оприлюднює педагогічні доробки з метою обміну досвідом щодо питання збереження здоров'я учнів у контексті середньої освіти. Особливу увагу автор звертає на проблему харчування. Автор дає означення корисного харчування людини, надає інформацію щодо його калорійності та наголошує на важливості для здорового способу життя. Автор прагне розвивати логічне мислення учнів, виховує бережливе ставлення до власного здоров'я, а також вміння публічно висловлювати власні думки.

Ключові слова: учні; харчування; мислення; розвиток.

Сьогодні нам необхідно відповісти на такі запитання:

1. Для чого ми їмо?
2. Які ви знаєте продукти харчування? Назвіть їх.
3. Які поживні речовини ми отримуємо з їжею?
4. Чому маленькі діти їдять молочні страви та залишаються енергійними?
5. Що, на вашу думку, називають раціональним харчуванням?

Мотивація навчальної діяльності учнів

У процесі життєдіяльності людина постійно витрачає накопичену енергію. Кількість енергії, яку витрачає людський організм, залежить від статі, віку, стану здоров'я, роду занять, кліматичних умов проживання і багатьох інших чинників. Їжа є джерелом енергії, а тому має містити всі поживні речовини, необхідні для підтримання життя, здоров'я та працездатності (їх понад 60 найменувань). Необхідно зауважити, що порушення харчування призводить до різних хвороб.

Повідомлення теми і мети заняття

Учні мають

знати: продукти харчування, характеризувати складники продуктів харчування; вплив харчових продуктів на здоров'я людини.

вміти: порівнювати енергетичну цінність та складники харчових продуктів; скласти режим харчування підлітка.

Вивчення нового матеріалу

Роль харчування у житті людини

Їжа – це складна суміш різних харчових продуктів, які готують для споживання. Потрапляючи в організм людини, їжа постачає необхідну енергію, яку людина постійно витрачає: і під час роботи, і навіть під час сну. Важливо, щоб кількість енергії, яка надходить до організму, дорівнювала кількості енергії, яку він витрачає. Нестача енергії може призвести до схуднення, виснаження організму, а надлишок – до ожиріння. Кількість енергії вимірюють у спеціальних одиницях – кілокалоріях (ккал) або кілоджоулях (кДж).

Калорійність харчових продуктів – це кількість калорій, яка потрапляє до організму людини під час їх споживання. Існують спеціальні таблиці, де визначено та розподілено калорійність різних продуктів. Окрім того, на більшості пакувань продуктів подано відомості про їх калорійність. Витрати енергії в різних людей неоднакові, що залежить від віку, роду занять, стану здоров'я і навіть кліматичних умов. Окрім постачання енергії, їжа забезпечує процес побудови та відновлення клітин організму. І, нарешті, з продуктів харчування утворюються речовини, що регулюють різні життєві процеси, а саме – дихання, травлення, кровообіг тощо.

Усі продукти харчування поділяють на такі групи:

- 1) молочні продукти;
- 2) м'ясні та рибні продукти;



- 3) борошно, крупи, макаронні вироби;
- 4) яйця;
- 5) жири;
- 6) овочі, фрукти;
- 7) цукор, мед, кондитерські вироби.

Ознайомлення із продуктами – основними поставальниками білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів.

Робота на інтерактивній дошці.

Групи продуктів харчування

Вміст поживних речовин у різних групах продуктів

Молоко і молочні продукти



Тваринний білок, кальцій, вітаміни групи В, вітамін А, жири.

М'ясо, риба, м'ясні і рибні продукти



Тваринний білок, вітаміни групи В, жири, фосфор, залізо.

Борошно, хліб, макаронні вироби, крупи.



Вуглеводи, рослинний білок, залізо, вітаміни групи В, хітковина.

Яйця



Тваринний білок, фосфор, кальцій, залізо, вітаміни групи В, вітамін А, жир.

Жири



Жири, у вершковому маслі та маргарині – вітаміни А, D, E, в олії – вітаміни E, F

Овочі, фрукти



Вітаміни А, С, мінеральні речовини, хітковина

Цукор, мед, кондитерські вироби



Вуглеводи, в меді – вітаміни, мінеральні речовини.

Аналіз очікуваних результатів

Найбільшою радістю й безмежним щастям для кожної сім'ї є діти. Батьки та близькі дорослі оточують їх турботою. Заради дітей батьки живуть та працюють. Діти є нащадками і продовжувачами нашого роду (*хай йому не буде переводу*), а отже, вони – майбутнє країни, потенціал розвитку української нації.

На сучасному етапі історичного розвитку ніхто не заперечує, що за молоддю майбутнє, що саме ця категорія населення акумулює творчий потенціал, а це неодмінно сприятиме позитивним зрушенням у суспільстві. Однак очевидно є залежність ефективності використання цього потенціалу від рівня здоров'я молодого покоління, від його способу життя. Здоров'я населення віддзеркалює минулий та сьогоденний добробут країни. Так само можна сказати, що і її майбутнє безпосередньо залежить від здоров'я молоді.

Здоров'я – це найголовніше, адже всі інші блага, які доступні людині без нього, – ніщо. Цей вислів дає змогу зрозуміти, що здоров'я є визначальною складовою життя людини. Розроблення у школі здоров'язміцнюючих програм забезпечує формування в дітей мотивації й потреби в здоровому способі життя.

Світоглядними засадами здорового способу життя став триєдиний девіз нашого закладу загальної середньої освіти: «Здоров'я. Батьківщина. Родина». Ми трактуємо його так. Здоров'я – це основа життя й розвитку, осягнення культурних і духовних цінностей, а також запорука щасливого буття. Збереження здоров'я молодого покоління є надзвичайно важливим у контексті запобігання виродженню нації. Людина має вміти підтримувати екологію свого організму. Батьківщина – це місце народження й проживання, де зовнішнє середовище (природне й соціальне), традиції й звичаї, усна народна творчість і уклад тієї місцевості, де проживає людина, впливає на її світогляд, стан здоров'я та розвиток. Сім'я – це головний фактор розвитку та виховання особистості, передача культурних цінностей, збереження генофонду нації,



який формує культ батьків і забезпечує соціальну захищеність дітей. Своїм корінням здоров'я сягає саме в сім'ю, її уклад, спосіб життя батьків і дітей.

Отримані результати



Збереження та покращення стану здоров'я дітей має стати національною ідеєю, яка об'єднає всі сфери життя українського суспільства. Сьогодні проблема здоров'я дитини, а також її вміння захистити себе в навколишньому середовищі була і залишається актуальним питанням у системі виховання молоді. Дорослі мають навчити дітей того, як їм жити у світі, берегти і піклуватися про себе, про власне життя та здоров'я.

Висновок

*Головне – здоровим бути – це потрібно всім збагнути!
 Бо як є здоров'я й сила, то весь світ людині милий.
 Її думка в неї веселенька, і тоді вона жвавенька.
 Все їй хочеться робити – і сміятись, і радіти,
 А як тільки захворіє – зразу й сонечко тускніє.
 Тому це запам'ятай й про своє здоров'я дбай!*

Використані літературні джерела

1. Апанасенко Г. А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г. А. Апанасенко // Валеология. – 1996. – № 2. – С. 9–14.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Г. А. Попова. – Київ : Знання, 1998. – С. 130–164.
3. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська. – Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – С. 2.
4. Васильева О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О. С. Васильева, Е. В. Журавлева // Вопросы психологии. – Л. : Знання, 1997. – С. 420–429.
5. Діяльність центрів соціальних служб для молоді України: сучасний стан і перспективи розвитку / голова авт. кол. : С. В. Толстоухова. – Київ : Здоров'я, 1999. – С. 12.
6. Долинский Г. К. Понятия валеопсихологии / Г. К. Долинский // Здоровье и образование. – 1997. – № 5. – С. 36–40.
7. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – С. 187.
8. Кириленко С. В. Книга класного керівника : довід. метод. вид. / упоряд. С. В. Кириленко. – Харків : Торсінг-плюс, 2005. – 560 с.

9. Латохіна Л. О. Дбайте про своє здоров'я : практичні поради учневі. Харк. облас. ін-т удоскон. вчителів / Л. О. Латохіна // Джерело педагогічної майстерності. – 1996. – № 16. – С. 22.

10. Сечейко О. В. Статеве виховання підлітків у сучасних умовах / О. В. Сечейко // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 4. – С. 93–98.

11. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків : навч. посіб. / за ред. В. Г. Панка. – Київ : Ніка-Центр, 2002. – С. 30.

12. Чарлтон Э. М. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. М. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.

13. Шаповалова Т. Г. Роль еколого-натуралістичного позашкільного закладу у формуванні творчої особистості гуртківця / Т. Г. Шаповалова // Збірник наукових праць Бердянського держ. пед. інституту ім. П. Д. Осипенко. – 2000. – № 3. – С. 80–88. – (Серія: Педагогічні науки).

14. Шахненко В. Д. Школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності: Концепція / В. Д. Шахненко, Є. А. Цуканова // Освіта. – 2001. – № 69–70. – С. 6–7.

15. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. О. Яременко, Л. Л. Балакірева, О. В. Вакуленко та ін. – Київ : Україн. ін-т соціал. досліджень, 2000. – С. 207.

16. Слюніна В. О. Бесіди з безпеки життєдіяльності у школі : 5–11 класи. / В. О. Слюніна. – Харків : Основа, 2012. – 192 с.

17. Тагліна О. В. Основи здоров'я. 7 клас: Розробки уроків / О. В. Тагліна. – 3-тє вид. випр. і доп. – Харків : Веста ; Ранок, 2008. – 272 с.

18. Фізичне виховання в школах України : наук.-метод. журнал. – 2009–2011.

References

1. Apanasenko, H. A. (1996). *Valeology: ymeet ly ona pravo na samostoiatelnoe sushchestvovanye?* [Valeology: Does it have the right to exist independently?]. *Valeology - Valeology*. 2, 9-14 [in Russian].
2. Apanasenko, H. L., & Popova, H. A. (1998). *Medyt-synskaia valeolohiia* [Medical Valeology]. Kyiv: Znannia [in Ukrainian].
3. Bondar, T. V., Karpenko, O. H., Dykova-Favorska, D. M. (2005). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi* [Formation of a healthy lifestyle for young people]. Kyiv [in Ukrainian].
4. Vasyleva, O. S., & Zhuravleva, E. V. (1997). *Yssledovanye predstavleniy o zdorovom obraze zhyzny* [Study of the notions about a healthy lifestyle]. *Voprosy psikhologiy - Questions of psychology*. Lviv: Znannia, 420-429 [in Russian].
5. *Diialnist tsestriv sotsialnykh sluzhb dlia molodi Ukrainy: suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku* [Activities of the centers of social services for the youth of Ukraine: the current state and prospects of development] (1999). S. V. Tolstoukhova (Ed.). Kyiv: Zdorovia [in Ukrainian].
6. Dolynskiy, H. K. (1997). *Poniatyia valeopsykhologiy* [Concepts of valeopsychology]. *Zdorove y obrazovanye - Health and education*. 5, 36-40 [in Russian].
7. Zhabokrytska, O. V., & Yazlovetskiy V. S. (2001). *Netradytsiini metody y systemy ozdorovlennia* [Non-traditional



methods and systems of healing: teaching. manual]. Kirovohrad [in Ukrainian].

8. Kyrylenko, S. V. (2005). *Knyha klasnoho kerivnyka [Book of the class teacher]*. Kharkiv: Torsinh-plius [in Ukrainian].

9. Latokhina, L. O. (1996). *Dbaite pro svoje zdorovia [Take care of your health]*. Dzherelo pedahohichnoi maisternosti. 16, 22 [in Ukrainian].

10. Secheiko, O. V. (1999). Stateve vykhovannia pidlitkiv u suchasnykh umovakh [Sexual education of adolescents in modern conditions]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogics and psychology*. 4, 93-98 [in Ukrainian].

11. *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia v ditei ta pidlitkiv [Formation of healthy lifestyle skills in children and adolescents]* (2002). V. H. Panka (Ed.). Kyiv [in Ukrainian].

12. Charlton, E. M. (1997). Osnovnye pryntsypy obuchenya zdorovomu obrazu zhyzny [Basic principles of teaching a healthy lifestyle]. *Voprosy psykholohyy – Questions of psychology*. 2, 3-14 [in Russian].

13. Shapovalova, T. H. (2000). Rol ekoloho-naturalistichnoho pozashkilnoho zakladu u formuvanni tvorchoi osobystosti hurtkivtsia [The role of ecological-naturalistic out-of-school institution in the formation of the creative personality of the circle]. *Zbirnyk naukovykh prats Berdianskoho derzh. ped. instytutu im. P. D. Osypenko – Collection of scientific works of the Berdyansk state. ped institute them P. D. Osipenko*. 3, 80-88 [in Ukrainian].

14. Shakhnenko, V. D., & Tsukanova, Ye. A. (2001). Shkoly zdorovoho sposobu zhyttia ta bezpeky zhyttiediialnosti [School of healthy lifestyle and safety of life]. *Osvita – Education*. 69-70, 6-7 [in Ukrainian].

15. Yaremenko, O. O., Balakirieva, L. L., & Vakulenko, O. V. (2000). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy [Formation of a healthy lifestyle for youth: problems and perspectives]*. Kyiv [in Ukrainian].

16. Sliunina, V. O. (2012). *Besidy z bezpeky zhyttiediialnosti u shkoli: 5–11 klasy [Conversations on the safety of life in the school: 5-11 grades]*. Kharkiv: Osnova, [in Ukrainian].

17. Tahlina, O. V. (2008). *Osnovy zdorovia. 7 klas: Rozrobky urokiv [Basics of health. Grade 7: Lessons Learned]*. Kharkiv: Vesta; Ranok [in Ukrainian].

18. *Fyzyczne vykhovannia v shkolakh Ukrainy [Physical education in schools of Ukraine]*. 2009-2011 [in Ukrainian].

Oliinyk Alona

WE LIVE NOT TO EAT, BUT EAT TO LEAVE

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' nutrition. The article provides a definition of healthy diet, its nutritional value and importance for a healthy lifestyle. At the same time, the author is intent on the development of logical thinking in 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, continuous 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.

МЫ ЖИВЕМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ

В статье автор предлагает ознакомиться с педагогическими наработками с целью обмена опытом по вопросу сохранения здоровья учащихся в контексте среднего образования. Особое внимание автор обращает на проблему питания. Автор дает определение полезного питания человека, калорийности и определяет важность для здорового образа жизни. Автор стремится развивать логическое мышление у учащихся, воспитывает бережное отношение к собственному здоровью, а также умение публично выражать свои мысли.

Ключевые слова: ученики; питание; мышление; развитие.