



**Сергій КОРНІЄНКО,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

## Уроки для батьків

**Тема. По здоров'я у природу.**

**Мета.** Систематизувати знання про те, що перебування на свіжому повітрі є дієвим засобом загартування, профілактики ультрафіолетової недостатності та гіпокії. Збагатити інформацією про лікарські рослини і їх користь для здоров'я людини. Формувати вміння розпізнавати отруйні рослини і вчасно застерігати дітей щодо їх вживання. Виховувати любов до природи і бажання її зберегти та примножувати.

**Учасники:** класний керівник, фітотерапевт, батьки.

**Оформлення:** плакати, гербарії, описання народних рецептів, дитячі малюнки лікарських рослин.

Захистити організм від хвороб можна фітопрофілактикою. "Фіто" в перекладі з грецької мови означає "рослина", а "профілактика" – "запобіжний". Отже фітопрофілактика – це вживання рослинної їжі, багатой вітамінами та іншими речовинами як застережного заходу проти захворювань.

Профілактика і лікування цілющими травами завжди привертала увагу людини. Енциклопедичні дані говорять про те, що ще стародавній лікар Гіппократ використовував близько 200 лікарських рослин. Стародавній римський лікар Гален, який був авторитетом у медицині аж до XIX ст., у своїй практиці теж використовував понад 304 препарати тваринного і мінерального походження. Із лікарських рослин він рекомендував добувати корисні речовини у вигляді настоїв, відварів, витяжок.

У вітчизняній лікарській терапії здавна використовувались для лікування і профілактики захворювання фруктові соки, соки багатьох лікарських рослин і трав, цілющі ягоди калини, суниці, чорниці, горобини, чорної смородини тощо.

Здавна в Україні люди варили зелений борщ з шавлю, кропиви, лободи, споживали вітамінні салати з кропиви, кульбаби та ін. А діти їли свіжу заячу капусту, шавель, молодило, дикі часник і цибулю, листя подорожника, кульбаби тощо. Саме в них містяться необхідні речовини, особливо весною, коли у людському організмі вичерпуються запаси вітамінів і мінералів. Унаслідок цього настає слабкість і підвищується чутливість до збудників хвороб. Тому люди часто хворіють саме навесні.

На всій території України – в лісах, на луках і полях – росте багато лікарських рослин: шипшина, глід, калина, суниця, материнка, подорожник, звіробій, чебрець, деревій, паслін, кульбаба та інші. Перебуваючи з дітьми у природі, не проходите повз них. Повідомте дитині назву рослини, ознайомте з її зовнішнім виглядом, властивостями. Роз-

кажіть легенду про цю рослину, приказку чи прислів'я, загадайте загадку, складіть речення, розучіть віршик або пісеньку тощо. Повернувшись додому, заваріть чай із зібраних рослин, ягід, приготуйте салат, навчіть дитину, як правильно їх засушити на зиму. Цим ви стимулюватимете розвиток інтересу дитини до живої природи, зокрема до рослинного світу. Бажання його берегти і примножувати сприятиме розвитку уваги, мислення, мовлення школяра.

Обов'язково покажіть і розкажіть дитині про отруйні рослини, яких є чимала кількість серед різновидів України, а саме: вовчі ягоди, ягоди картоплі, дурман, блекота чорна (у народі її ще називають німицею), беладона. Попередьте, що їх вживання є небезпечним для здоров'я людей. Зверніть увагу, що особливо небезпечними для життя є отруйні гриби: біла поганка, мухомор, несправжній опеньок. Їх вживання майже завжди призводить до смерті.

Складіть з дітьми правила поведінки у природі. Серед них запишіть і таке: категорично не можна їсти або куштувати отруйні та невідомі (вони можуть бути отруйними) плоди, ягоди, трави і гриби. У цьому запорука Вашого спокою, збереження життя і здоров'я дитини.

### Матеріали для роботи

#### КАЛИНА

##### Інформація для дорослих.

У народній медицині використовуються ягоди і кора гілок та стовбура.

Плоди калини рекомендують вживати як настій при простудних захворюваннях, при грипі, ангіні. Сік з калинових ягід понижує кров'яний тиск. Відвар сушеної кори застосовується як засіб для зупинення кровотечі.

##### Ознайомлення дітей із зображенням калини.

##### "Послухай і запам'ятай".

З давніх-давен в Україні при простуді люди вживали ягоди калини, і таким чином швидше виликувались.

Збирайте калину – червоні корали.

Ці кетяги небо і сонце ввібрали.

Напоїть матуся калиновим чаєм –

Недугу ураз як рукою знімає.

##### "Послухай легенду".

#### Калина

Це було тоді, коли на Русь нападали орди татарські.

Одного разу в українському селі було весілля. Зібралось дуже багато вродливих дівчат. І саме в розпалі гуляння на село налетіли татари. Завойовники побачили красунь і почали ловити їх, щоб продати в Царгороді. Дівчата, аби не потрапити в неволю, повітали на болота. Ординці погнались за ними і потрапили в трясо-

# ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ – БАГАТСТВО НАЦІЇ

вину. Там, де сконали вороги, – з'явилися гнилі купини, а на тому місці, де загинули українські дівчата-зірки, виросло дуже багато кущів калини. І з того часу дівочу красу порівнюють з калиною. Про цей чарівний кущ складено безліч пісень, віршів і приказок.

"Відгадай загадку".

І не дівка, а червоне намисто носить. (К а л и н а).

## ЛИПА

Інформація для дорослих.

У медицині використовується липовий цвіт.

Настій липового цвіту має потогінні, жарознижувальні, бактерицидні дії і використовується при захворюваннях дихальних шляхів, при суглобному ревматизмі, ангіні, невралгії, головному болю.

Ознайомлення дітей із зображенням липи.

"Послухай і запам'ятай".

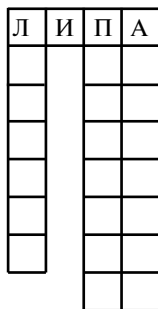
Найчастіше мама або бабуся запропонує тобі липовий чай, якщо у тебе підніметься температура, або при простуді.

"Відгадай загадку".

Сонце пече,  
Липа цвіте,  
Жито дозріває.  
Коли це буває? (В л і т к у).

"Відгадай кросворд".

Запиши у клітинках назви намальованих предметів.



"Пограйся у слова".

Склади речення із поданих слів: *липа, влітку, цвіте, хати, бабусиної, біля.*

## БЕРЕЗА

Інформація для дорослих.

У медицині використовуються сік, бруньки, листочки. Бруньки збирають у період набухання, сік – ранньою весною, листя – на початку цвітіння.

Настій і відвар бруньок є сечогінним, жовчогінним і антисептичним засобом.

Настій із молодих листочків берези вживають як сечогінний засіб і при розладах нервової системи.

Березовий сік споживають при подагрі, артриті, ревматизмі, цинзі.

Ознайомлення дітей із зображенням берези.

"Вивчи вірш".

**Берізки**  
Не дивуйтеся нітрішки,  
Що в берізок молодих  
Ціле літо чисті ніжки,

Білі-білі, наче сніг.  
Це тому, що в хороводі,  
Коли ми спимо усі,  
По траві берізки ходять,  
Миють ноги у росі!

*Т.Ребро*

"Відгадай загадку".

Біла кора, тоненькі віти,  
Що це? Відгадайте, діти. (Б е р е з а)

"Будь дослідником".

Знайди у лісі (парку, гаю) берези і полічи їх.

"Розумова гімнастика".

Подивись на малюнки і дай відповідь, який предмет є зайвий, і чому? Як одним словом можна назвати решту предметів.



"Запам'ятай народні прикмети".

3 берези тече багато соку – на дощове літо.

Швидше за клена зазеленіє береза – на сухе і жарке літо.

## ШИПШИНА

Інформація для дорослих.

У вітчизняній медицині використовують плоди і корінь шипшини. Вживають у вигляді відвару як загальнозміцнюючий засіб при всіх важких захворюваннях. Особливо корисний цей відвар, якщо людина хворіє на жовчнокам'яну та нирковокам'яну хвороби, при виразці шлунку, при гастритах і колітах.

Ознайомлення дітей із зображенням шипшини.

"Послухай і запам'ятай".

Мама заварюють дітям чай із шипшини або дають сироп. Ця рослина зміцнює організм, насичує його вітаміном С, а також допомагає при болях у шлунку і кишківнику.

"Вивчи вірш".

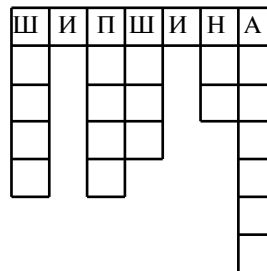
**Шипшинові ліхтарі**

Посвітлішало в гаях:  
Вся шипшина в ліхтарях.  
Прилетіли снігурі,  
Кажуть: – Наші ліхтарі!  
Прилетіли горобці,  
Кажуть: – Наші ліхтарці!  
Прилетіли шишкаріки,  
Кажуть: – Наші ліхтарики!  
А шипшина мирить їх:  
– Ці ліхтарики – для всіх!

*В.Засць*

"Відгадай кросворд".

Запиши у клітинках назви намальованих предметів.



## "Розумова гімнастика".

Поділи слово *шипшина* на склади.

Придумай слова, у яких були б такі склади: шип – ши – на.  
Наприклад: шип; ши-ри-на; На-дій-ка і т.д.

## МАЛИНА

### Інформація для дорослих.

У медицині використовують зрілі плоди. Сушені плоди мають потогінні якості. Плоди малини рекомендують вживати як настій при простудних захворюваннях, при грипі, ангіні.

### Ознайомлення дітей із зображенням малини.

#### "Послухай і запам'ятай".

Варення з малини люблять усі діти. Воно дуже смачне. А як добре воно допомагає впоратися з підвищеною температурою при простуді! Дуже смачна і корисна малина з молоком. З гілочок малини можна заварити вітамінний чай.

#### "Відгадай загадку".

Була зеленою, маленькою,  
Потім я стала червоненькою,  
На сонці я почервоніла  
І ось тепер я стала зріла. (М а л и н а).

## СУНИЦЯ

### Інформація для дорослих.

У медицині використовують листя і плоди суниці. Настій з плодів і листя суниці вживають як сечогінний засіб при лікуванні подагри, ниркових і печінкових камінців, при цинзі.

### Ознайомлення дітей із зображенням суниці.

#### "Послухай і запам'ятай".

Суниця не тільки дуже смачна, а й корисна ягода. Вона багата на вітамін С і зміцнює організм. Пий чай із сушених листочків і плодів та наїдайся досхочу свіжих ягід.

#### "Продовж речення".

*Коли я стану дорослим, я матиму здорові й міцні зуби, якщо . . .*

#### "Вивчи вірш".

##### Суничка

Засоромилась суничка,  
Що маленька, невеличка,  
Та й сховалася в травичка  
Красна ягідка-краплинка.  
Я сказала їй: "Дурненька,  
В мене жменька теж маленька,  
І сама я невелика,  
Йди до мене, лісовичко".

*М. Чепурна*

#### "Відгадай загадку".

Червона, пахуча, солодка, росте низько, до землі близько.  
(С у н и ц я).

## "Розумова гімнастика".

Подивись на намальовані предмети і скажи, який із них зайвий? Чому? Як можна назвати одним словом решту предметів?



## КУЛЬБАБА

### Інформація для дорослих.

У народній медицині використовують корінь кульбаби, який викопувають восени в період засихання листа, а також надземну частину, яку збирають у період цвітіння. Гірка речовина, що міститься у рослині, збуджує апетит, покращує травлення, має жовчогінну, сечогінну, протиглисну і послаблюючу дію.

Використовується кульбаба при захворюваннях печінки, жовчного міхура, при гастритах, колітах, запорі.

### Ознайомлення дітей із зображенням кульбаби.

#### "Послухай і запам'ятай".

Салат із кульбаби сприяє покращенню апетиту, допомагає при захворюваннях шлунка і кишківника.

#### "Вивчи вірш".

##### Кульбаба

Квіточка-щіточка,  
Жовта леліточка,  
Крапелька сонечка,  
Сонцева донечка.  
Сонце за білу хмаринку ховається.  
Сонцева донечка пухом  
Вкривається.

*Б. Стельмах*

#### "Відгадай загадку".

Сонечко в траві зійшло,  
Посміхнулось, розцвіло,  
Потім стало біле-біле  
І за вітром полетіло. (К у л ь б а б а).

## "Розумова гімнастика".

Допоможи буквам, які заблудились, знайти своє місце.

Б А Б А Л Ь К У

### "Зроби разом з мамою салат із кульбаби".

Три жмені листків і серцевини кульбаби дрібно порізати і змішати з десятьма подрібненими грецькими горіхами. Додати одну столову ложку меду або олії.

## КРОПИВА

### Інформація для дорослих.

У народній медицині використовується листя кропиви, яке збирають у період цвітіння рослини. Із листя готують настій.

### Ознайомлення дітей із зображенням кропиви.

#### "Послухай і запам'ятай".

Ця лікарська рослина відома як загальнозміцнюючий засіб. Вона допоможе тобі зупинити кровотечу при травмах і порізах.

#### "Вивчи вірш".

Ой, кропива, ти ж печешся,  
Прямо в руки не даєшся,  
Але й користь в собі маєш,  
Від хвороб людям помагаєш.

#### "Відгадай загадки".

- \* Яку траву і сліпий впізнає?
- \* Не вогонь, а обпікає.
- \* Не оса, не бджілка, а жало пускає.
- \* Росте зелений кущик – доторкнешся вкусить. (К р о п и в а).

#### "Пограйся у слова".

З якої букви починається слово *кропива*? Назва яких рослин починається з букви "к"?

Відповідь: *калина, кукурудза, каштан* і т.д.

**Тема. Загартування молодшого школяра: стимулююча роль родини.**

**Мета.** Формувати знання про основні фактори збереження і зміцнення здоров'я; уміння створювати необхідні умови для фізичного самовдосконалення. Виховання переконань у вагомості залучення дитини до здорового способу життя.

**Учасники:** класний керівник, вчитель фізичного виховання, медпрацівник, батьки.

**Оформлення:** плакати, дитячі малюнки, виставка літератури, світлини з досвіду сімейного виховання.

Загартування є складовою частиною здорового способу життя. Загартувати дитину означає зробити її фізично здоровою, сильною, стійкою, витривалою. Основними засобами загартування є **повітря, сонце, вода, ходіння босоніж, самомасаж**. Спинимось на характеристиці кожного із них.

**Повітряні ванни** є одним із найдоступніших засобів загартування. Залежно від температури розрізняють теплі (від +20 до +30° С) і холодні (від +6 до -14° С) повітряні ванни. Залежно від температури повітря одягають відповідний одяг. У теплу погоду на свіжому повітрі потрібно перебувати в легкому одязі і взутті. Якщо ще немає морозу, то шия повинна бути відкритою. І лише взимку слід одягати теплий одяг. Проте не слід одягатися надмірно. Зайвий одяг сковує рухи, призводить до потіння, що може стати причиною простудних хвороб.

Крім цього, існує ряд вимог щодо повітряних ванн:

- приймати повітряні ванни не пізніше, як за 1,5 години до і після споживання їжі;
- повітряні ванни слід поєднувати з руховою активністю (ранкова гімнастика, рухливі ігри, катання на велосипеді, ігри з м'ячем тощо), що сприяє легкому пристосуванню до змін температури;
- вибирати для повітряних ванн місця, захищені від сильного вітру;
- у спеку повітряні ванни треба приймати в затіненому місці;
- не допускати перегріву та переохолодження організму.

Кращому загартуванню сприяє систематичне перебування на свіжому повітрі. Тому потрібно дотримуватися правила: повітряні ванни – у будь-яку погоду (крім великого дощу).

Запам'ятайте, що день, проведений дитиною без прогулянки, втрачений для її здоров'я.

Особливо цінним для здоров'я є прийняття повітряних ванн під деревами, на косовиці, на дачі, в селі, на лісовій галявині. Цінність їх полягає у тому, що дерева (особливо черемха, береза, сосна, ялинка та ін.) виділяють багато фітонцидів, які згубно впливають на деякі бактерії та хвороботворні грибки. Такі повітряні ванни сприяють зміцненню здоров'я.

**Сонячні ванни** хоча і корисні (вони зміцнюють захисні сили організму), але мають бути суворо дозованими. Загартовуючи дитину сонячними ваннами, дотримуйтеся таких правил:

- приймати сонячні ванни (засмагати) можна лише через 1,5–2 години після вживання їжі;
- початкове перебування на сонці має бути обмежене (2–3 хвилинами з наступними перервами);

– опромінювати спину, груди, боки можна протягом 2–3 хвилин з наступними перервами, а перебування на сонці протягом дня не повинно перевищувати 30–40 хвилин;

– на голову слід одягнути панамку або накрити білою хустиною чи рушником;

– після приймання сонячних ванн необхідно облитися підігрітою на сонці водою.

Порушення цих правил може призвести до сонячного удару. Ознакою цього є в'ялість, сонливість, втома, головний біль, почервоніння обличчя та підвищення температури. Можливе запаморочення, потемніння в очах, нудота.

При сонячному ударі слід перейти в тінь. На голову та груди в ділянці серця треба покласти холодний компрес, напитися води. Якщо є потреба – викликати лікаря.

Найсильнішим засобом загартування є **вода**. До водних процедур належать обтирання, обливання, душ, купання у відкритих водоймах. Водні процедури треба проводити після ранкової зарядки.

Порівняно з обтиранням, обливання є процедурою, яка діє сильніше. Його треба проводити після попереднього (протягом місяця) вологого обтирання.

Обливання проводиться з глечика, тазка чи поливальної нічії. Краще обливання розпочинати влітку, на свіжому повітрі, починаючи з температури води +20° С, пізніше в душовій чи у ванні. Взимку обливання проводять водою, температура якої не нижче +30° С. Температуру води слід поступово знижувати до +18° С влітку і до +20° С взимку. Для знервованих або легкозбудливих дітей температура води повинна бути +34–+35° С. Це сприяє зміцненню нервової системи.

Доброю загартовуючою процедурою є ножні ванни.

Ножні ванни – це занурення ніг у тазок чи відро при температурі води +28–+30° С. Температура води протягом 10 днів поступово знижується на 1–2° С. Тривалість ванни спочатку становить 1 хвилину і протягом 2–3 місяців поступово доводиться до 5 хвилин при температурі +15° С. Під час процедури для самозігрівання можна ворухити пальцями. Після закінчення кожної процедури ноги потрібно добре витерти.

Значно сильнішим загартовуючим засобом є контрастні ножні ванни. Суть їх полягає у тому, що в один тазок чи відро наливається гаряча вода (температура +38–+40° С), а у друге – холодна (температура +30–+32° С). Спочатку на 1,5–2 хвилини ноги занурюють у гарячу воду, а потім на 5–10 секунд – у холодну. За один сеанс занурення проводиться 4–5 разів.

Після 10 днів за постійної температури гарячої ванни температура холодної води зменшується на 1–2° С. А тривалість занурення в холодну ванну збільшується до 20 секунд. Ці процедури значно підвищують загартованість, несприйнятливості організму до застудних захворювань, особливо коли мерзнуть ноги.

Запорукою здоров'я є **ходіння босоніж**. Воно підвищує стійкість організму до застудних захворювань, поліпшує самопочуття, розумову діяльність, створює бадьорий настрій.

Найкраще починати ходити босоніж влітку. Спочатку в теплу погоду слід походити по землі кілька хвилин. Потім термін ходіння поступово збільшується і стає повсякденним. Проте нерідко бажання загартовуватись ходінням

босоніж з'являється в холодну пору року. В таких випадках ходіння босоніж треба починати в квартирі. Спочатку ходять по застеленій підлозі у вовняних шкарпетках по кілька хвилин. Потім термін збільшують до 10–12 хвилин. Через 10–12 днів вовняні шкарпетки замінюють двома парами звичайних, а ходіння обмежують кількома хвилинами. Через 10–12–14 днів ходять лише в одній парі шкарпеток, а через наступні 2–3 тижні 5–6 хвилин ходять без шкарпеток. Потім щоденно термін ходіння збільшується на 2–3 хвилини і поступово доводиться до 1 години. Згодом ходіння босоніж у кімнаті стає повсякденною процедурою. Ходіння босоніж можна поєднувати з масажуванням ступні – ходіння по насипаних у довгий з невисокими краями ящик гальці чи щебеню. Спочатку каміння буде колотися, а потім це відчуття пройде. Ходіння по каменю також сприяє покращенню самопочуття.

Захисні сили організму можна підвищити при допомозі самомасажу. У людини на тілі є особливі точки, які регулюють діяльність внутрішніх органів, а також слизової оболонки носа, горла, бронхів. Під впливом самомасажу організм людини починає лікувати себе сам.

Самомасаж робити нескладно, а тому він під силу дітям молодшого шкільного віку. Наведемо для прикладу самомасаж від простуди (автор Уманська Г.М.). Спочатку потрібно натискувати на точку (розповідь і ілюстрація їх розміщення нижче) і робити кругові рухи 9 разів за годинниковою стрілкою і 9 разів проти годинникової стрілки. Для профілактики респіраторних захворювань автор радить робити цей масаж 3 рази на день, а у випадку захворювання масаж активних точок виконувати через кожні 40 хвилин.

Ознайомте дітей з цими "чарівними" точками і разом з ними робіть самомасаж.



**1-а зона** – розміщена на грудині. Масаж цієї зони призведе до покращення кровообігу та іннервації кісткового мозку, стравоходу, трахеї, бронхів, легенів.



**2-а зона** – пов'язана з виличковою залозою. Цю точку корисно масажувати для профілактики ГРЗ. Вона регулює захисні сили організму, підвищує імунітет до простудних захворювань.



**3-я зона** – місце розділення сонних артерій на зовнішню і внутрішню. Дія на цю зону дає змогу регулювати обмін речовин і підтримувати сталість внутрішнього середовища організму. Ця точка є також надійним контролером хімічного складу крові.



**4-а зона** – ділянка перших чотирьох шийних хребців, де розміщений симпатичний вузол (підпотилична ямка). Масаж цієї зони важливий для нормальної роботи головного мозку, серцево-судинної системи.



**5-а зона** – 7-й шийний хребець і перший грудний хребець. Якщо нахилити вперед голову, то найбільше видно остистий відросток. Це сьомий шийний хребець. Масаж цієї точки покращує загальний стан організму, дає змогу компенсувати порушення, пов'язані з впливом зовнішнього середовища.



**6-а зона** – область носа і гайморових пазух. Ця точка найдоступніша для масажу. Дія на цю точку допоможе вилікуватися від нежитю, полегшить носове дихання. Масаж цієї точки сприяє покращенню кровообігу слизової оболонки носа і гайморових пазух. Крім того, постійна акупресура цієї зони стимулює організм на вироблення біологічно активних антивірусних речовин, які ми зазвичай замінюємо ліками.



**7-а зона** – надбрівні дуги біля перенісся. Масаж цієї точки покращує кровообіг і іннервацію лобних відділів мозку, а також очей, що знімає головний біль і болі в очах.



**8-а зона** – біля вухного отвору. Масаж цієї точки забезпечує хороший стан деяких відділів кори головного мозку, вестибулярного апарату і органу слуху. Дія на цю точку зменшує біль у вухах.



**9-а зона** – місце змикання великого пальця руки із зовнішньою поверхнею долоні. Вплив на цю точку допомагає позбутися головного болю і нежитю.

Важливим прикладом у загартуванні дітей мають стати дорослі в родині.

