

Упровадження національно-патріотичного виховання у процесі вивчення біології людини



Key words: authenticity, health-protecting component, ethnic traits, traditional medicine, cultural heritage, prevention and treatment methods, knowledge efficiency.

Висвітлено ідею впровадження національно-патріотичного виховання при вивченні різних тем шкільного курсу біології людини. Пропоновані матеріали можуть допомогти вчителям при підготовці до уроків.

Ключові слова: самобутність, здоров'язбережувальний компонент, ментальні риси, народна медицина, культурне успадкування, методи профілактики і лікування, раціональність знань.

Rafalovytch H. F. The Implementation of National-Patriotic Education in Biology Teaching.

The idea of implementation of national-patriotic education while studying various topics in biology course is clarified. The represented materials would be useful for biology teachers in the preparation for the lessons.

Біології як навчальному предмету найбільше не вистачає емоційності, захопливості, моральної напруги. Школярі XXI століття, як, утім, і багато дорослих людей, відчувають дефіцит любові – до світу, до ближнього, до себе зі сторони суспільства й навколишніх людей, любові до Батьківщини. Емоційна недостатність – це найточніший діагноз, який можна поставити сучасному суспільству.

Учитель біології, як ніякий інший шкільний педагог, володіє засобами пробудження в дітях таких емоцій, як співчуття, жаль, захоплення життям, благоговіння перед живим. Ці якості формуються з раннього дитинства й повинні культивуватися в людях усе життя, і це – професійний та людський обов'язок учителя біології. Він розкриває перед учнями цінності життя.

Не менш важливими завданнями у навчанні цієї дисципліни є формування моральної позиції учня, патріотизму, національної гідності, відданості своїй Вітчизні.

Немає потреби у цій передмові давати методичні рекомендації про те, як передати учням національно-патріотичні почуття, підтримувати емоційність і моральність навчання. Ці способи відображено в кожному слові вчителя, його поведінці, ставленні до справи, дітей, предмета. Треба просто думати про те, що ваші почуття, ваші переживання і ваші слова можуть виявитися єдиними враженнями, які запам'ятаються дитиною у школі. Моральність – це ж, у кінцевому підсумку, така система цінностей людини, з якою вона комфортно почуває себе у суспільстві, а суспільство комфортно її сприймає. Розуміючи це, вчитель біології може розкрити перед учнями все розмаїття проявів життя таким чином, що школярі зрозуміють і відчують красу живих істот, гармонійність їхніх відносин із довкіллям, збалансованість потреб і можливостей, що забезпечують їхнє існування.

Реалізацію цих позицій при вивченні шкільного розділу «Біологія людини» висвітлено у пропонованій статті.

Р. О. Тирак,

методист відділу природничих дисциплін ВІППО

Постановка проблеми. Із сивої давнини народна мудрість стверджує істину, що все починається з любові до роду і народу, рідної землі, культури і науки, національної ідеї. В усьому цивілізованому світі патріотизм слушно вважають могутньою засадою гуманізму, вселюдської моралі. У житті суспільства він виконує доленосні функції, які забезпечують згуртованість, єдність народу, цілісність та стійкість, стабільність держави.

Як свідчить досвід педагогічної роботи, сучасна школа приділяє недостатньо уваги національно-патріотичному вихованню на уроках біології. Учні та випускники часто не можуть пригадати видатних

українських вчених, чиї імена назавжди викарбувано золотими літерами у світовій науці. Адже в Україні є багато вчених-біологів зі світовим ім'ям. «Творчий геній націй в усіх випробуваннях генетично зберіг себе, і нині, в умовах суверенності, до якої йдемо, він має снагу свою виявити могутню. Такою йде, і такою ввійде Україна в сім'ю європейських культур» (Олесь Гончар).

Пропонований матеріал має на меті допомогти вчителям-практикам на уроках біології людини впроваджувати основні засади національно-патріотичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Важливо з перших уроків вивчення біології людини звертати увагу учнів на формування підвищеної уваги до здоров'я українського народу. Під час вивчення теми «Вступ. Організм людини як біологічна система» за допомогою прийому «Мозковий штурм» учні наводять приклади, що підтверджують це. Скажімо, до правил хорошої поведінки належить таке: зустрівши родичів, друзів чи знайомих, запитувати про їхнє здоров'я («Як ваше здоров'я?», «Чи здоровитесь вам?»). Прощаючись, люди одне одному бажають доброго здоров'я («Бувайте здорові!», «Ходіть здорові!»). Про увагу до здоров'я наших попередників свідчать і влучні порівняння: сильний як дуб, здоровий як вода. Поширеними в народі були й такі прислів'я: «Бережи здоров'я змолоду», «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий».

Споконвіку народна педагогіка особливо піклувалася про фізичний розвиток дітей. Піклуючись про виховання здорового покоління, наш народ створив самобутню фізичну культуру. Українська народна педагогіка має цілісну систему педагогічних засобів фізичного виховання, яка цілком відповідає національному характерові нашого народу і на яку доцільно звернути увагу при вивченні теми «Опора і рух».

Використовуючи «Інформаційні хвилинки», варто повідомити учням: учений-педагог К. Д. Ушинський наголошував на тому, що людина володіє далеко не всіма тими силами й здатностями, які приховані в її організмі, й людині належить із цього багатого скарбу тільки те, що вона підкорила своїй свідомості й волі.

Таблиця 1

Реалізація можливостей шкільного курсу біології людини в упровадженні елементів національно-патріотичного виховання

Тема	Елементи національно-патріотичного виховання	Метод, прийом
1. Вступ. Організм людини як біологічна система	<ul style="list-style-type: none"> – Народні прислів'я, приказки про здоров'я людини; – висловлювання українських вчених, письменників, філософів про цінність та неповторність життя і здоров'я людини; – приклади культурної спадщини народу (звичаї, традиції, мистецтво); – національні методи діагностики роботи фізіологічних систем; – внесок В. Беца, В. Воробйова у розвиток анатомії, гістології; – українські оздоровчі системи (апо-, іпо-, фітотерапія); – проблеми сучасного стану здоров'я населення України 	<p>«Мозковий штурм»</p> <p>Випереджувальні завдання</p> <p>Прийом «Здивуй»</p>
2. Опора і рух	<ul style="list-style-type: none"> – Внесок М. Амосова у пропагування високої рухової активності; – народні рухливі ігри, танці (гопак); – успіхи української медицини у суглобопротезуванні; – прислів'я, приказки про працю; – народні методи лікування хвороб опорно-рухової системи; – внесок В. Данилевського у вивчення фізіології м'язів 	<p>Створення мультимедійної презентації</p> <p>Повідомлення учнів</p> <p>Інформаційна хвилинка</p>
3. Кров і лімфа. Кровообіг і лімфообіг	<ul style="list-style-type: none"> – Розвиток донорства на Україні; – народні методи лікування анемії, профілактики хвороб серця і судин; – фагоцитарна теорія І. Мечникова; – внесок М. Амосова у розвиток кардіохірургії; – проблема СНІДу в Україні; – фольклор про куріння і вживання алкоголю 	<p>Інформаційна хвилинка</p> <p>Міні-проект</p> <p>Усний журнал</p> <p>Диспут «Вакцинація: за і проти»</p>
4. Дихання	<ul style="list-style-type: none"> – Внесок Д. Заболотного, Я. Бардаха, А. Корчак-Чепурківського, М. Гамалії у розвиток епідеміології; – відомі оперні співаки – носії культури України; – народні методи лікування хвороб органів дихання; – прислів'я, приказки про шкідливий вплив куріння на органи дихання; – рівень, джерела забруднення повітря в Україні, методи боротьби із забрудненнями; – лікувальна система дихальної гімнастики академіка К. Бутейка 	<p>Фотоколаж</p> <p>Рольова гра «У народної цілительки»</p> <p>Міні-проект «Коло ідей»</p> <p>Повідомлення</p>

Методичні публікації

<p>5. Харчування і травлення. Обмін речовин та енергії</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Традиції української національної кухні; – народні методи запобігання отруєнням, шлунково-кишковим хворобам, глистяним інвазіям; – народна мудрість про раціональне харчування; – православні пости та їх вплив на організм; – етнічні особливості харчування українців; – внесок І. Горбачовського у розвиток біохімії травлення, М. Стражеско, В. Образцова – у діагностику хвороб органів травлення, О. Палладіна – у вивчення біохімії вітамінів 	<p>Повідомлення Рольова гра «Козацька кухня»</p> <p>Диспут «Православні пости» Презентація «Овочі та фрукти – наші друзі й лікарі»</p>
<p>6. Терморегуляція. Шкіра. Виділення</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Народні методи загартування організму сонцем, повітрям, водою; – народні методи допомоги при опіках і обмороженнях; – народна гігієна і санітарія; – рецепти народної косметології; – досягнення українських учених у ксенотрансплантації; – фітотерапія у лікуванні хвороб шкіри, органів сечовидільної системи; – внесок Ю. Вороного у трансплантологію нирок 	<p>Демонстрація малюнків, картин</p> <p>Реферат</p> <p>Повідомлення</p>
<p>7. Ендокринна регуляція функцій. Розмноження та розвиток людини</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Вплив аварії на Чорнобильській АЕС на щитоподібну і статеві залози; – народні методи профілактики зубу; – народна мудрість про вплив негативних емоцій, стресу на організм людини; – внесок Н. Амбодика-Максимовича у розвиток акушерства; – національні традиції родинно-сімейного виховання; – етнопедагогіка про народження і розвиток людини; – народна гігієна немовлят; – народні погляди на сім'ю, шлюб; – демографічна ситуація в Україні; – внесок О. Богомольця у геронтологію 	<p>Ділова гра «Прийом у лікаря-ендокринолога» Повідомлення Випереджувальні завдання</p> <p>«Мікрофон»</p>
<p>8. Нервова регуляція функцій. Біологічні основи поведінки людини</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Народна мудрість про вплив алкоголю і куріння на головний мозок і поведінку людини; – внесок В. Беца у вивчення будови кори півкуль головного мозку, О. Палладіна – біохімії нервової системи; – етнічні риси українців; – моральні закони козаків Запорозької Січі; – легенди, перекази про моральні цінності у поведінці українців; – шанобливе ставлення народу до української мови; – видатні українські митці – зразок таланту, геніальності 	<p>Ланцюжок приказок</p> <p>Повідомлення</p> <p>«Прес»</p> <p>Читання уривків із творів</p> <p>Демонстрація творів</p>
<p>9. Сприйняття інформації нервовою системою. Сенсорні системи</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Внесок В. Філатова у розвиток офтальмології, М. Волковича – отоларингології; – відомі українські чемпіони-параолімпійці – інваліди зору, слуху; – народні правила гігієни зору 	<p>Повідомлення</p> <p>Учнівська презентація</p>

Микола Михайлович Амосов* рекомендував у фізичному вихованні використовувати як чудовий матеріал із життя народу різноманітні ігри та забави.

Основними засобами досягнення поставленої мети в рухливих народних іграх (піжмурки, «Третій зайвий», «Мисливці й качки», квач та ін.) є різноманітні рухи і ходіння, біг, стрибки, метання, перенесення предметів тощо. Вони виховують спритність, швидкість, почуття колективізму, наполегливість, рішучість, ініціативність. Крім веселощів, ігри сприяють створенню позитивного настрою, тону для розвитку дітей, загартовують їхній організм.

Велике значення для розвитку функції мислення мали рухливі ігри з проявами спритності, швидкості рухів, додаванням рухових завдань, що передбачають реагування на різні обставини. Виховне значення рухливих ігор та розваг полягає ще й у тому, що здійснюється комплексний розвиток усіх психічних процесів і функцій, якостей дитини, гостроти відчуттів та сприймання, уваги, оперативної пам'яті, уваги, мислення, емоційно-вольових якостей.

Правильно організовані ігри позитивно впливають на розвиток організму, зміцнюють серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Слід звернути увагу учнів на внесок у вивчення фізіології м'язів одного із засновників фізіології праці українського вченого Василя Яковича Данилевського.

Фізичні навантаження, рухливий спосіб життя, м'язова активність були постійними супутниками наших предків. Навіть під час відпочинку, в свята вони уникали пасивності. Ігрища, розваги супроводжувалися різноманітними фізичними вправами (перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні гаївки, хороводи та інше).

А українські танці – це своєрідні високоінтенсивні тренувальні та фізичні вправи. Скажімо, козацький гопак містить елементи рукопашного бою і боротьби. Історія донесла до нас безліч фактів про високий рівень здоров'я наших пращурів – запорозьких козаків. Народні приказки «козацька сила», «козацьке здоров'я», «козацький дух», які використовуються як захоплення, свідчать про те, що народна пам'ять зберегла про козаків те, що вони були дуже здоровими людьми.

Той, хто бачив козацькі танці, мабуть, завжди захоплювався енергійністю рухів, а в поєднанні з козацькою піснею виходить не лише добре тренування фізичних якостей, але й функціональних систем: дихальної, серцево-судинної тощо. Козацькі танці мають швидко-силовий характер. Це є цінним для виховання якостей бійця, а сам технічний арсенал танцю – не що інше як прийоми ведення бою. Таким чином, козак під час відпочинку постійно удосконалював особисту бойову майстерність і фізичну форму. Цей процес продовжувався протягом усього перебування козака на Січі.

В «Історії запорозьких козаків» Д. І. Яворницький описує такі п'ять умов, необхідних для того, щоб стати запорозьким козаком: бути неодруженим, православним, уміти розмовляти українською мовою, прийняти присягу і пройти навчання на Січі, яке тривало від п'яти до семи років.

Безперечно, такий розклад перебування людини в козацькому товаристві протягом багатьох років не лише оздоровлював козака чи робив його неперевершеним воїном, але і закладав міцне здоров'я на все життя.

Під час вивчення теми «Харчування. Травлення» варто згадати імена відомих українських вчених І. Горбачевського, М. Стражеско.

Іван Якович Горбачевський – автор понад сорока ґрунтовних наукових праць переважно експериментального характеру з біологічної хімії. Одним із перших вказав, що амінокислоти є складовими білків; установив шляхи утворення сечової кислоти в організмі. Відкрив фермент ксантиноксидазу.

Микола Дмитрович Стражеско особливу увагу приділяв клінічно-експериментальному вивченню патології органів кровообігу, розробив учення про функціональну недостатність кровообігу, спільно з В. Василенком створив класифікацію недостатності кровообігу. Автор більш ніж 100 наукових праць, присвячених різноманітним питанням клініки і лікування хвороб шлунково-кишкового тракту.

Здорова людина – здорова нація. Тому при вивченні теми «Харчування і травлення» доцільно провести урок-міні-проект «Культура харчування у традиціях українського народу». Наші предки добре розуміли, що харчування – це важливий чинник підтримки життєвих функцій людини та її здоров'я, а їжа за складом повинна відповідати середовищу, в якому живе людина. Під час дослідження учні з'ясували, що система харчування українців формувалася під значним впливом природно-географічних умов і залежала від напрямків господарської діяльності. В усі часи на території України переважало землеробство. Скотарство було другою складовою господарського комплексу; рибальство, мисливство, бджільництво, збирання ягід, грибів, коренів, соку існували як допоміжні промисли. Тому в харчуванні українців не одне століття переважала традиційна їжа: борщ, каша, узвар, картопля, голубці тощо.

У щоденному раціоні чільне місце посідав хліб, про що свідчать прислів'я: «Хліб усьому голова», «Хліб усьому пан», «Як є хліб та вода, то і голоду нема». Хлібові завжди віддавали особливу шану.

Для приготування борщу використовувалися овочі: буряк, квасоля, картопля, капуста, часник, петрушка, перець тощо. І зараз деякі господині нараховують до 30 одиниць складових цієї страви. Борщ варили переважно пісний, лише у неділю та свята він міг бути з м'ясом.

Каші готувалися із різноманітних круп: гречаної, кукурудзяної, пшеничної, ячмінної, вівсяної, з гороху. В наших пращурів гречка була у великій пошані, з неї не тільки готували кашу, а й пекли млинці, заварювали лемішку та галушки. Недаремно ж українців колись називали «гречкосіями».

Узвар та інші напої готували із сухих фруктів і ягід (здебільшого лісових – диких яблук, груш, суниць, чорниць, вишні, черешні, калини, сливи, тощо).

Традиційне харчування українців відповідало порі року. Раціон харчування в період постів і між ними істотно відрізнявся.

М'ясо та м'ясні страви вживали рідко, здебільшого на свята. Молоко та молочні продукти були дуже популярними. Найпоширенішим було коров'яче молоко – свіже, кип'ячене, топлене (пряжене), кисле. Молоко пили з хлібом. На молоці варили каші, галушки, локшину. З кислого молока виготовляли сир і використовували його як начинку для пирогів, вареників та інших страв.

Традиційними в Україні були різні наливки: слив'янка, вишнівка, тернівка та запіканка (горілка

* Портрети науковців – на CD цього номера.

з прянощами). Але до п'яниць українці ставилися недоброчиливо, їх висміювали в піснях та жартах. За традицією на весіллях була лише одна чарка, яку ніколи не наливали повну, лише на дно. Випиваючи налите, кожен передавав чарку сусідові, бажаючи здоров'я. Ніколи не наливали молодим (і на весіллі теж), вагітним, жінкам, які годують груддю.

Навесні у лісових районах збирали і пили свіжий сік дерев: берези, клена. З нього виготовляли квас.

Поступово технології приготування страв удосконалювалися, вбираючи кращий досвід поколінь. Українська піч – цей унікальний винахід – давала змогу варити, пекти, смажити, тушувати, сушити продукти.

Таким чином, у народі раціонально підходили до харчування. Останнім часом у їжі українців зростає питома вага м'ясних, рибних, молочних страв. Одночасно спостерігається збільшення споживання овочів та фруктів, у тому числі тропічних.

Особиста гігієна невіддільна від здорового способу життя. При вивченні теми «Терморегуляція. Шкіра. Виділення» учні готують випереджувальні завдання про компоненти гігієни та профілактики захворювань, які мудрість народу ще з прадавніх часів увела у традиції, звичаї, обряди, ритуали. Для прикладу, у сім'ї дорослі здавна прищеплювали дітям елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло.

Немовля купали вже на другий чи третій день від народження. В Україні поширений звичай класти в купіль різні ароматичні квіти й трави, висловлювати дитині при цьому добрі побажання.

Відповідали нормам гігієни такі загальновідомі звичаї українського народу, як необхідність закривати на ніч посуд із їжею чи відро з водою, заборона їсти кільком однією ложкою чи витиратись одним рушником.

Не можна було невмитим виходити з хати; на ніч обов'язково треба було підмести хату. І хоч пояснення таких звичаїв було досить наївне, але їхня доцільність очевидна.

Низка мудро підмічених профілактичних заходів окреслювалася в народі формулою «гріх». Гріхом вважали їсти яблука до Спаса (19 серпня за н. ст.), бо лише на ту пору вони належно дозрівали, а споживання незрілих плодів могло викликати шлунково-кишкові захворювання. Не годилося купатися в річці до Івана (7 липня), що теж виправдано, оскільки раніше вода ще недостатньо прогривається. Такі й подібні заборони, хоч і засвідчували примітивність уявлень народу про явища дійсності, однак були раціональними в своїй основі.

Під час вивчення теми «Біологічні основи поведінки людини» слід звернути увагу учнів на ментальні риси українців, які становлять основу характеру, світогляду. Релігійні свята наповнювали життя радістю, налагоджували на оптимістичний настрій, примирення між людьми. Таке, з сучасної точки зору, психологічне розвантаження усуває головні причини захворювань.

Доброта, щирість, добрий гумор були здавна властиві нашому народові. Д. І. Яворницький пише: у козака «...вся його постать дихала мужністю, молодечтвом, заразливою веселістю й неповторним гумором»; «Запорожець... був здоровий та вільний від хвороб, умирав більше на війні, ніж дома... У сто років тільки в силу вбирався»; «Світлий бік характеру запорізьких козаків становили їхня добродушність, безкорисливість, щедрість, схильність до щирої дружби... За козацьким правилом гріхом вважали обдурити навіть чорта, якщо він потрапив січовикам...».

Духовне здоров'я набувалось завдяки тому, що козаки були віруючими православними людьми і саме

віра надавала їм таке здоров'я. Рівень психічного здоров'я був дуже важливим для козаків, оскільки вони більшість свого життя проводили на війні, де самі умови могли порушити психіку людини. Стреси, яких отримувала людина під час бойових дій, як правило, знімались веселими піснями і гульбищами. При цьому деякі козаки вживали і спиртні напої, але запорожці ніколи не були пияками, оскільки в будь-яку мить могли розпочатись військові дії і треба було мобілізуватись. А в походах за звичаєм п'яниці карались на смерть. Соціальне здоров'я забезпечувалося самим укладом запорозького війська, який базувався на принципах демократії, братерства, де було гармонійне поєднання принципів «єдиноначалія» з принципами колективізму.

Під час вивчення теми «Кров і лімфа. Кровообіг і лімфообіг» варто повідомити учням про відомих українських вчених, що внесли значний вклад у розвиток світової імунології та епідеміології.

Микола Федорович Гамалія за сприяння Луї Пастера заснував разом з І. І. Мечниковим і *Яковом Юлійовичем Бардахом* другу у світі бактеріологічну станцію і вперше здійснив вакцинацію людей проти сказу. За перші три роки своєї діяльності Одеська станція зробила щеплення приблизно 1500 людям, які нагально потребували їх. Смертність становила близько 2,5 %, але з удосконаленням методу знизилась до 0,61 %.

Данило Кирилович Заболотний із групою вчених виїхав на три місяці до Індії для вивчення страшної на той час хвороби – чуми. За результатами цієї експедиції було виявлено шляхи проникнення інфекції в організм, захисну дію протичумної сироватки, ефективність сіркової терапії залежно від часу введення сироватки після зараження. Він опублікував понад 200 праць, присвячених головним чином вивченню трьох інфекційних хвороб – чуми, холери (у співпраці зі Савенком) і сифілісу. Його наукові висновки базувались на багатому фактичному матеріалі, на подвижницькій практичній боротьбі з інфекційними захворюваннями.

Під час вивчення теми «Дихання» звертається увага учнів на особливості лікувальної системи академіка *Костянтина Бутейка*.

К. Бутейко відомий як автор відкриття хвороби «глибокого дихання» – порушення в системі автоматичного керування диханням, методології позбавлення від неї – методу Бутейка, який застосовується для лікування бронхіальної астми та інших недуг.

Вивчаючи тему «Нервова система. Біологічні основи поведінки людини», знайомимо учнів із вченими зі світовим ім'ям: В. Бецом та О. Палладінім.

Володимир Олексійович Бец залишив близько 50 наукових праць. Роботи, присвячені будові людського мозку, зокрема відмінностям у тонкій структурі (архітектоніці) різних його ділянок, зберігають величезне значення і досі. Це значною мірою сприяло розвитку фізіології центральної нервової системи. Володимир Бец відкрив рухову зону кори головного мозку й описав у 1874 році велетенські пірамідні нервові клітини, названі його ім'ям.

Олександр Володимирович Палладін першим почав систематичне вивчення біохімії нервової системи. Встановив біохімічну топографію нервової тканини: особливості хімічного складу і біохімічних характеристик морфологічно і функціонально відмінних частин центральної та периферичної нервової системи. Вивчив також особливості обміну білків, вуглеводофосфорних сполук і нуклеїнових

кислот у нервовій тканині при збудженні й гальмуванні та встановлено важливі закономірності внутріклітинної локалізації, вікових змін активності ферментних систем, що розщеплюють білки.

Вивчаючи тему «Сенсорні системи», не можна оминати увагою внесок *Володимира Петровича Філатова* у розвиток офтальмології. Він зробив першу операцію з пересадки рогівки методом повної наскрізної кератопластики. Майбутній академік був вражений результатом і вигукнув: «Кожна людина повинна бачити сонце!». Згодом фраза стала девізом інституту, який відкрив в Одесі цей учений.

При вивченні теми «Розмноження та індивідуальний розвиток людини» доцільно пригадати традиції родинно-сімейного виховання українців. Гармонійне подружжя життя вважалося однією із заповуток фізичного й духовного здоров'я. Саме в духовній і психологічній близькості, взаємному коханні, розумінні один одного, спільності інтересів – людське щастя чоловіка й жінки. Турбота про дітей і домашній побут приносить у сім'ю радість, емоційно-психологічне задоволення.

Ще в язичницькі часи одним із головних божеств наших предків була Берегиня – символічний образ жінки-матері, яка оберігає свій рід, добробут сім'ї й народу. Цей символ і в наш час благодатно вписується в традиції, обряди та звичаї українців.

У середньовіччі іноземні мандрівники з подивом зазначали, що в побуті українців жінці належало незвичне на ті часи доволі почесне місце. Жінка мала право на власне майно, одержане у спадок по чоловікові. Незаперечною була влада жінки в хатньому господарстві: «Жінка три вугли в хаті тримає, а мужик лише один». Тому щасливі подружжя були, очевидно, не рідкістю, а нормою.

Колискові пісні – малі поетичні твори, з якими зустрічається дитина з перших днів свого життя, – сприяють формуванню здорової особистості. Колискові заспокоюють дитину, сприяють її засинанню, компенсують безпорадність рухів малюків, сприяють розвитку вестибулярного апарату і зміцненню організму дитини.

В українських сім'ях дітей передусім учили любові. Митрополит Андрій (Шептицький) звертався до батьків: «Пам'ятайте й те, що ваша хата є першою і найважливішою школою, в якій діти ваші мають навчитися любити Бога і людей». Проявом любові й добра була пошана до батьків і дідів. Дитину змалку вчили «віддавати чолом» (вклонятися, цілувати в руку) старшим родичам і знайомим. Християнська мораль вчила дитину бути чесною, вважаючи крадіжки і брехню гріхом, який рано чи пізно доведеться спокутувати.

При вивченні цієї теми нагадуємо учням про праці відомого українського геронтолога О. Богомольця. *Олександр Олександрович Богомолец* убачав причину старіння у сполучній тканині, його найважливіший винахід – імунна цитотоксична антиретиккулярна сироватка, яка прискорювала загоєння ран і активізувала імунну систему людини, сповільнюючи старіння організму. «Сироватка Богомольця» успішно застосовувалася для лікування інфекційних хвороб і переломів.

Література

1. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників [Текст] / Т. Каляндрук. – Львів : Піраміда, 2006. – 272 с.
2. Кашенко А. Оповідання про Славне Військо Запорозьке Низове [Електронний ресурс] / Андріян Кашенко. – Режим доступу : <http://kaschenko.us.org.ua/> ; Січинський В. Чужинці про Україну [Текст] / В. Січинський. – Львів : Світ, 1991. – 129 с.
3. Козак С. В. Військові вправи українського селянства [Текст] / С. В. Козак. – Біла Церква : Пшонівський О. В., 2008. – 144 с.
4. Маркова Н. Використання спадщини українських учених на уроках біології [Текст] / Н. Маркова // Біологія і хімія в школі. – 2007. – № 2. – С. 35.
5. Паламарчук Л. Педагогічні умови формування здорового способу життя в учнівської молоді [Текст] / Л. Паламарчук // Хімія. Біологія. – 2004. – № 24.
6. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури [Текст] / Є. Н. Приступа. – Львів : Троян, 1991. – 275 с.
7. Середюк О. Лицарі Сонця [Текст] / О. Середюк. – Луцьк : Ініціал, 2006. – 432 с.
8. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків [Текст] / Д. І. Яворницький. – Львів : Світ, 1990. – 289 с.