

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.**

*Йосипенко О. М.*

*Терешківська загальноосвітня школа I — III ступенів Полтавської районної ради Полтавської області*

Даний урок був проведений на обласному науково-практичному семінарі методистів рай(міськ)методкабінетів (центрів) із біології та основ здоров'я на тему «Науково-методичні підходи щодо поліпшення якості викладання основ здоров'я та екології».

Урок-тренінг по Основах здоров'я. 6 клас.

Тема. «Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливості харчування у підлітковому віці».

Мета: ознайомити зі складовими продуктів харчування підлітків відповідно до їх віку, джерелами їх надходження, сформулювати поняття про поживні речовини, значення води і збалансованого харчування для розвитку і здоров'я підлітків, розвивати вміння відрізнити корисну їжу від тієї, що може зашкодити здоров'ю; виховувати культуру споживання їжі.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Обладнання: аркуші паперу А2 і А3; олівці, фломастери, маркери; ножиці, скотч, клей, заготовки для правил роботи на тренінгу та очікування учасників, мультимедійна дошка, презентація, овочі, фрукти, картки.

Очікувані результати: учні називають складові харчових продуктів, джерела їх надходження, особливості харчування у підлітковому віці; розуміють, що таке збалансоване харчування, дотримуються правил харчування.

Хід тренінгу

Ми — те, що ми їмо.  
Поль Брегг

### **I. Вступна частина**

1. Привітання. Діти, пригадайте приємні події, які відбулися з вами у вихідні дні. Перенесіть почуття, які виникли, на наш урок. До нас завітали гості. (На столі овочі, фрукти). Як ви думаєте чому?

Гра «Мікрофон». Для чого ми їмо? «Вправа «Незакінчене речення»: Ми їмо, щоб...

Повідомлення теми і мети тренінгу.

2. Вправа «Згадай правила».

Діти згадують і по черзі називають правила роботи в групі.

3. Очікування. Дерево, стікери у вигляді яблука.

### **II. Основна частина**

#### **1. Вправа на увагу «Ледачі вісімки»**

Мета: активізувати структури, що забезпечують запам'ятовування, підвищення стійкості уваги.

Намалювати в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім по три рази: спочатку однією рукою, потім — другою, потім — відразу обома руками.

#### **2. Інформаційне повідомлення Вода і поживні речовини**

Ми їмо багато їжі. А що в ній є, корисне для нашого організму? Поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни). Вони необхідні, щоб жити, рухатися, рости і розвиватися.

Вода не належить до поживних речовин харчування, але її надлишок або нестача порушують функції організму.

Функції води: розчинник; теплорегуляція; середовище для хімічних реакцій;

видалення шкідливих речовин.

Оптимальна кількість води на добу: у прохолодну погоду 1–1,5 літра; у спекотливу погоду 1,5–2 літра.

Під час фізичних навантажень кількість споживаної рідини має бути такою, як у спекотливу погоду. Не слід пити більш вказаної норми, оскільки велика кількість водних напоїв (більше 2,5 літра) збільшує кількість поту. З потом організм втрачає багато мінеральних речовин, що різко погіршує стан здоров'я (запаморочення).

Під час фізичних навантажень можна жувати негазовану мінеральну воду або зелений несолодкий чай. Дуже шкідливими є газовані солодкі та «енергетичні» напої.

Для нормального самопочуття і для забезпечення життєдіяльності організму необхідне дотримання питного режиму.

Отже, роль води для людини величезна, тому кожна людина має створити для себе умови збереження безцінного водного балансу шляхом правильної організації питного режиму.

Здоров'я людини в значній мірі залежить від того, якої якості воду вона п'є. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 80% усіх захворювань пов'язано із забрудненою питною водою. Вода займає 3/4 поверхні Землі, але лише 3% її може бути використано для пиття. А у слаборозвинених країнах 60% населення не має санітарно-технічних зручностей та безпечного для здоров'я водопостачання. Щороку у світі через вживання забрудненої води отримують хвороби близько 500 тис. чоловік.

Гра «Мікрофон». Яку воду ви вживаєте вдома?

3. Робота в групах (об'єднання в групи за рахунком до 5). Групи «Білки», «Вуглеводи», «Жири», «Вітаміни», «Мінеральні речовини». Робота з підручником с. 34 — 35. Кожна група одержує набір рисунків продуктів харчування з яких потрібно вибрати лише ті, що містять поживні речовини своєї групи. Кожна група оформляє плакат, на якому відображає джерела надходження поживних речовин і їх значення для організму людини. Потім презентує свою роботу.

4. Рефлексія. Вправа «Відгадай». Представник групи одержує картку із зображенням поживних речовин і їх функцій, потрібно відгадати, про які поживні речовини йде мова.

5. Руханка. «Збираємо урожай» (на огороді, у саду). Зобразити пантомімою:

«страшенно голодні», «з'їли занадто багато», «смачно і в міру поїли».

6. Інформаційне повідомлення «Правила харчування».

Наша їжа — неодмінна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи органів. Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. Важливими їх характеристиками є харчова (поживна) цінність і енергетична цінність. (Робота з підручником 33).

Харчова (поживна) цінність — це співвідношення білків, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

Енергетична цінність (калорійність) — характеристика, що вказує

на енергетичні властивості продукту. Вона вимірюється в калоріях (кал) або кілокалоріях (ккал): 1 г жирів — 9 ккал; 1 г білків — 4 ккал; 1 г вуглеводів — 4 ккал.

Важливо споживати стільки калорій, скільки витрачаєш.

7. Обговорення у колі: назвати продукти з високою енергетичною цінністю та малою поживною і навпаки.

Учитель. Збалансованість харчування дуже важлива для здоров'я людей, та про ознаки збалансованого харчування ми поговоримо на наступному занятті. Сьогодні звернемо увагу на особливості харчування у підлітковому віці, бо ви зараз вступили на цей рубіж.

8. Вправа. «Знайди помилки, які допустив хлопчик».

Тільки-но прийшов зі школи –

Поспішаю вже до столу,

Бо зі школи довгий шлях ,

300 метрів, просто жаж!

Щоби скоротить дорогу

Взяли з другом по хот-догу.

Ми їх на ходу жували,

«Пепсі-колу» попивали.

Та бурчить у животі...

Знаю — вдома на плиті

Плов лишився від сніданку

(готувала мама зранку,

Й наказала: «Пам'ятай,

В холодильник заховай!»).

Та підвів мене будильник,

Де ж згадать про холодильник!

Поки гріється обід

Хоч чайку напитись слід,

Ще й халвою закусити.

Зразу ж телика включити,

Бо дивитись бойовик

Я з тарілочкою звик.

Зникла їжа із тарілки,

Я й не зчувсь, як схрумав стільки!

Любі друзі, поясніть,

Чом мене живіт болить?

9. Робота з підручником с. 36. Особливості харчування підлітків.

10. Складемо правила харчування. Мікрофон.

Щоб бути здоровим, потрібно знати правила харчування:

- ✓ їсти потрібно чотири рази в день;
- ✓ їжа повинна бути різноманітною;
- ✓ їжу потрібно добре пережовувати;
- ✓ під час їжі не можна відволікатися;
- ✓ не можна переїдати.

Мікрофон. Як правильно харчуватися і підлітковому віці?

10. Вправа «Корисно, шкідливо»

(Корисна їжа — плескають у долоні, шкідлива — тупають ніжка-

ми).

Учитель показує продукти на столі та слайди презентації.

11. Підсумки. Оцінки за урок.

12. Домашнє завдання. Вивчити параграф 6, скласти правила хар-

чування.

Подумати, що таке раціональне харчування?

За бажанням: малюнки з корисними продуктами харчування або казку про правильне харчування.

ІУ. Заключна частина.

1. Зворотний зв'язок. Чи справдилися очікування?

2. Діти по черзі називають правила харчування.

3. Вправа «Мікрофон». Що сподобалося чи не сподобалося на уроці.

4. Вправа «Прощання». Діти хором промовляють: «Всім смачного! Будьмо здорові! Хай усім завжди щастить!»

#### Література

1. Основи здоров'я : підр. для 6 кл. загальноосв.навч.закл. / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С.В. Страшко. — К. : Видавництво «Алатон», 2014. — 200с.
2. Воронцова Т. В. основи здоров'я. 6 клас : Посібник для вчителя. / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. — К : Алатон, 2006. — 200 с.

### **ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ПРИ ВИКЛАДАННІ КЛІНІЧНОЇ ФАРМАКОЛОГІЇ**

*Капустянська А.А., Моїсеєва Н.В., Вахненко А.В., Островська Г.Ю.,  
Власова О.В.*

*ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава*

У процесі навчання, важливо розвивати у студентів такі здібності, як: творча активність, креативне мислення, вміння оцінювати, раціоналізувати, швидко адаптуватися до мінливих потреб ринку. Придбання таких навичок багато в чому залежить від змісту і методики навчання майбутніх фахівців.

Метою є формування принципів ефективного ведення занять з клінічної фармакології з використанням інтерактивних методів.

Основу інноваційних освітніх технологій, що застосовуються в навчальному процесі, становить соціальне замовлення, професійні інтереси майбутніх фахівців, облік індивідуальних, особистісних особливостей студентів [1]. Тому, при підготовці лікарів у вищих навчальних закладах з клінічної фармакології, застосування інноваційних форм і методів доводиться поєднувати з прагматичним розумінням цілей і завдань навчання і підготовки майбутнього фахівця [2, 3]. Вони створюють умови для формування та закріплення професійних знань, умінь і навичок у студентів, сприяють розвитку професійних якостей майбутнього фахівця [1, 3]. В даний час ведеться інтенсивний пошук і впровадження нових форм і методів навчання студентів клінічної фармакології. У зв'язку з цим, одними з основних завдань, які ставлять перед собою викладачі клінічної фармакології, є наступні: проведення навчання в інтерактивному режимі; підвищення інтересу студентів до дисципліни, що вивчається; наближення навчального процесу до практики повсякденного життя, а саме: формування навичок комунікації, адаптація до швидкозмінних умов життя, соціалізація, підвищення психологічної стійкості до стресу, навчання навичкам врегулювання конфліктів. Таким чином, основне завдання