

В антидотних рецептурах, поряд з основними антидотами, часто використовуються також «коректори» – лікарські засоби, які використовують для підвищення ефективності рецептур та усування побічних ефектів від дії антидотів.

Деякі автори виділяють, так звані, «симптоматичні» антидоти.

#### Список використаної літератури

1. Защита от оружия массового поражения: Справочник / Под ред. В. В. Мясникова. - М.: Воениздат, 1984. – С. 135-139, 181-327.
2. Каракчиев Н. И. Токсикология ОВ и защита от ядерного и химического оружия. – Ташкент: Медицина, 1978. – С. 318-321, 359-365, 406-418.
3. Медичні аспекти хімічної зброї: Навчальний посібник для слухачів УВМА та студентів вищих медичних навчальних закладів. – К.: УВМА, 2003. – С. 30-36, 78 – 86.

## ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

*Малюжко Н. В.  
м. Полтава*

*Анотація.* Статтю присвячено проблемі формування у молодших школярів компетенцій безпеки життєдіяльності. Набуття цих компетенцій допоможе дітям не лише усвідомити знання, уміння і навички щодо безпечної поведінки вдома, у школі та в соціумі, але й навчитися застосовувати їх на практиці під керівництвом вчителя.

*Ключові слова:* молодші школярі, безпека життєдіяльності, компетенції безпеки життєдіяльності.

Загальновідомо, що Україна підтримала концепцію ООН про пріоритетний розвиток людської особистості та її безпеки в XXI столітті. Під безпекою життєдіяльності науковці розуміють збалансованість між певними чинниками, які загрожують життю людини або її здоров'ю, та такими, що запобігають їхнім наслідкам. Згідно з висновками експертів ООН, для більшості людей на Землі відчуття безпеки пов'язано з проблемами повсякденного життя в суспільстві.

У сфері освіти на кожному етапі навчально-виховного процесу в учнів необхідно формувати знання і поняття про найбільш поширені небезпечні ситуації у житті та уміння і навички їх подолання. Вирішення цього завдання покладено на новий інтегрований курс «Основи здоров'я», який за своїм змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності на основі діяльнісного підходу. Розробники Концепції виховання життєздатного покоління (І. Ільїнський) акцентують увагу на тому, що завдання життєздатної людини – не тільки стати особистістю, сформувати свої життєві смисли, самоствердитися, реалізувати свої задатки і творчі можливості, а, перетворюючи при цьому в своїх інтересах середовище проживання, не зашкодити ні собі, ні оточенню. У Законі України «Про загальну середню освіту», стаття 5, зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів. У статті 22 йдеться про те, що загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя дітей [4; 8].

Проблеми, пов'язані з формуванням в учнів навичок безпеки життєдіяльності, досліджуються багатьма сучасними педагогами. Зокрема, заслуговують на увагу праці Л. Калужької, Л. Гураш, О. Лози, які визначили умови організації навчання дітей

особистої безпеки та зміст роботи з формування активної позиції щодо власного життя і здоров'я. Умови і засоби збереження власного життя, допомоги іншим у разі небезпечних ситуацій вивчали Г. Навроцька, Л. Яковенко. Проблема формування у дітей навичок здорового та безпечного способу життя є предметом досліджень Н. Авдєєвої, Н. Бібік, О. Ващенко, Г. Дудчак, С. Кондратюк, І. Калиниченко, Н. Коваль [1; 2; 3; 5].

Метою статті є розкриття особливостей та умов формування у молодших школярів компетенцій безпеки життєдіяльності. Для дитини здоров'я набуває сенсу тільки тоді, коли вона починає розуміти його значення для ефективного виконання тієї чи іншої діяльності у грі або навчанні.

Коли дитина тільки переступила поріг школи, їй важко звикати до режиму навчання, саме тому потрібна вміла, чуйна і тактовна підтримка вчителя. У своїй педагогічній діяльності педагогу важливо створювати сприятливі умови навчання дитини в школі. Так, для створення сприятливого мікроклімату доцільно: перевірити освітлення, температурний режим, провітрити кімнату, дотримуватись правил гігієни, чистоти в класі, створити затишок, а розсаджуючи дітей за парти, урахувувати: вади здоров'я (зір, слух), зріст, психологічну сумісність.

Упроваджуючи нові прогресивні технології та інтерактивні методи навчання, учителю слід дотримуватися правила: «Не нашкодь, навчаючи». Для цього під час навчального процесу потрібно стежити за своєчасною зміною статичної напруги під час письма та читання (фізкульт-хвилинка, вправи для корекції зору, музичні паузи); забезпечувати зміну різних видів навчальної діяльності, використовувати наочність з урахуваннями вимог гігієни; урахувувати позитивні емоції, які полегшують засвоєння матеріалу, що, своєю чергою, зменшує втому, стимулює вищу нервову діяльність, покращує психологічний клімат у класі.

Компетенції безпеки життєдіяльності молодших школярів цілеспрямовано формуються на уроках з основ здоров'я. Метою цього предмету визначено формування в учнів здоров'язбережувальних компетенцій на основі засвоєння ними знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя та безпечної поведінки, повсякденної практичної діяльності щодо збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей, що сприятиме утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я [7, с. 314].

Проведення уроків з основ здоров'я у початковій школі полягає в тому, що оволодіння комплексом компетенцій зі збереження здоров'я і безпеки життєдіяльності потребує багаторазового вправлення, насамперед у процесі групової взаємодії. Тому необхідна організація практичної, ігрової, індивідуальної та колективної діяльності учнів, що ґрунтується на суб'єкт суб'єктній взаємодії вчителя з учнями і учнів між собою. Такий підхід (за визначенням ООН) отримав назву «освіта на основі набуття життєвих навичок» і характеризується застосуванням інтерактивних методів навчання, що забезпечує ефективне засвоєння учнями навчального матеріалу і відпрацювання ними поведінкових навичок [1, с. 45].

Тому вчитель для реалізації мети курсу повинен використовувати творчий метод навчання. Як відомо, учень набуває навичок у діяльності, через прийняття рішень та відпрацювання моделей поведінки. Тому на відміну від традиційних уроків, коли вчитель переважно говорить, а учні слухають, на заняттях з основ здоров'я слід використовувати інтерактивні методи навчання, що ґрунтуються на активній участі самих учнів. Акцент робиться не на засвоєнні окремих умінь і навичок, а на розвитку індивідуальних особливостей; не на педагогічні вимоги, а на педагогічну підтримку, співробітництво і діалог учителя з учнем; не на обсяг знань, а на цілісний розвиток, саморозвиток особистості учня, його залучення до здоров'язбережувальної діяльності та орієнтації на успіх. У такому разі учень не лише теоретично засвоїть знання з

безпеки життєдіяльності, але й навчитися практично використовувати їх.

Для формування в учнів компетенції безпеки життєдіяльності урок з основ здоров'я має проходити за такими етапами:

1. Підготовчий етап. Полягає в отриманні та частковому узагальненні вражень про небезпеку, що може чатувати на дітей у доквіллі. Доречні такі форми і методи роботи, як екскурсія, цільова прогулянка, спостереження, читання художніх творів, розглядання ілюстрацій, перегляд відеофільмів, мультфільмів тощо.

2. Основний етап. Робота з формування певної системи уявлень та вироблення навичок безпечної поведінки. На цьому етапі доцільно застосовувати різні види ігор з елементами безпеки життєдіяльності, бесіди, складання описових та творчих розповідей дітьми, розучування комплексів загальнорозвивальних вправ, віршів, виконання трудових доручень тощо.

3. Практичний етап. На цьому етапі діти мають застосовувати набуті знання та вміння на практиці. Доречним буде використання таких форм і методів роботи, як розв'язання проблемних ситуацій, творчих завдань, пошуково-дослідницька діяльність, проведення свят, розваг, змагань, конкурсів тощо.

На уроках, де основна увага приділена безпеці життєдіяльності, цікавим і повчальним є розігрування певних життєвих ситуацій після усного обговорення теми. Це допомагає дітям не лише усвідомити нову інформацію, але й навчитися застосовувати її на практиці під керівництвом вчителя. Існує безліч відео та мультфільмів повчального характеру, що демонструють небезпечні ситуації та шляхи їх вирішення. Після їх перегляду важливим є обговорення та аргументування учнями своєї думки, а також їхні пропозиції вирішення проблеми. Таким чином діти не тільки засвоюють матеріал, але й вчаться застосовувати його через виконання практичних завдань. Важливою ланкою в формуванні у молодших школярів компетенцій безпеки життєдіяльності є робота вчителя з батьками. Відомо, що поведінка авторитетних дорослих (якими, як правило, є батьки) часто дублюється дітьми, тому вчитель також має приділяти увагу роботі з батьками. Перед вчителем постає завдання — зацікавити батьків перспективою подальшого розвитку дітей, зробити батьків своїми однодумцями. Важливо, аби батьки усвідомили, що не можна вимагати від дитини виконання будь-якого правила поведінки, якщо вони самі їх не дотримуються. Батькам можна запропонувати на батьківських зборах відповісти на питання опитувальника. Він має містити перелік питань, таких як: «Що знає ваша дитина про електрику?», «Чи зберігаєте ви в будівлі легкозаймисті речовини?», «Як часто ви розмовляєте з дитиною про небезпеку тих чи інших предметів?» Ці питання допоможуть вчителю орієнтуватися в обізнаності самих батьків щодо правил безпеки життєдіяльності та дадуть чітку картину, в яких умовах проживає учень з погляду безпеки.

Отже, сучасний вчитель початкової школи має володіти сукупністю не тільки певних науково-педагогічних знань, а й професійно-педагогічних умінь, навичок, ціннісних орієнтирів, що обумовлюють ефективне вирішення виховних завдань, пов'язаних з формуванням в молодших школярів 105 здоров'язберезувальних компетенцій і безпосередньо компетенцій безпеки життєдіяльності.

#### Список використаної літератури

1. Бібік Н. Основи здоров'я в початковій школі : метод. коментар / Н. Бібік, Н. Коваль // Початкова школа. – 2005. – № 10. – С. 42–47.
2. Ващенко О. М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров'я» в 1–4 класах : навч.-метод. посібник / О. М. Ващенко. – Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О.В., 2010. – С. 261–284.
3. Дудчак Г.С. Виховання особистості через створення оптимального середовища / Г.Д. Дудчак // Початкова школа. – 2006. – № 5. – С. 30–33.
4. Ильинский И.М. Ради себя и «других», ради будущего... / И. М. Ильинский. – М. : Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2011. – 245 с.
5. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу / І. О. Калиниченко // Доквілля та здоров'я. – К., 2003. – № 3. — С. 17–25.

6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я : кн. для вчителя. – К. : Генеза, 2005. – С. 47–57.
7. Основи здоров'я : програма для загальноосвіт. навч. закладів. 1-4 класи // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К. : Освіта, 2012. – С. 314–329.
8. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом «Діалог» : навч.-метод. посібник. – К. : ДППСМ, 2004. – 276 с.

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК**

*Молодан Т. В.  
м. Полтава*

*Анотація.* У статті розглядаються особливості організації та проведення фізкультурних хвилинок (ФХ); розкрито сутність, особливості, види ФХ; представлено змістові блоки вправ, які орієнтують вчителів на систематичне проведення фізкультхвилинок на уроках, що позитивно впливає на учнів: віддаляє втому, відновлює розумову працездатність, знижує статичні навантаження і запобігає порушенню осанки, значно підвищує емоційний тонус учнів, викликає почуття задоволення, радості.

*Ключові слова:* комплекс вправ; психічне, статичне, динамічне навантаження; зняття стомлення.

Шкільні заняття, які поєднують у собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи і на весь організм в цілому, потребують проведення на уроках ФХ для зняття локального стомлення і ФХ загального впливу.

У наш час ні в кого не викликає сумнівів, що фізична активність є необхідною умовою збереження здоров'я людини. Справа в тому, що організм людини запрограмований на певний об'єм м'язової активності, адже рух – це основний прояв життєдіяльності, на основі якого людина забезпечує реалізацію індивідуальних та соціальних програм свого функціонування.

З роботою опорно-рухового апарату функціонально тісно пов'язана діяльність регулювальних систем організму, тобто нервової та ендокринної, а також систем, що здійснюють пластичне та енергетичне забезпечення (серцево-судинна, дихальна, система травлення). Таким чином, достатня рухова активність є необхідною умовою збереження здорового стану внутрішніх органів і організму в цілому.

Тим часом обсяг м'язової активності людини протягом останніх десятиліть значно скоротився, а розширення застосування розумової праці за рахунок скорочення обсягу фізичної привело до появи цілої низки поширених неінфекційних захворювань, що мають характер епідемії (ІХС, гіпертонічна хвороба, атеросклероз, судинні захворювання мозку, цукровий діабет тощо). Причому під негативний вплив гіподинамії людина потрапляє зараз уже в молодому віці – відбувається «омолодження» цих хвороб. Схожа ситуація і серед дитячого населення та підлітків.

У школі на статичне навантаження учнів припадає до 72 % від загального навчального часу, що призводить до гіподинамії, порушень механізмів саморегуляції кровообігу, діяльності нервової та серцево-судинної систем. Через навчання за партами, які не відповідають зростові половини школярів, сколіози реєструють у 20 % учнів. Серед дітей не поширені рухливі і спортивні ігри, у зимовий період майже ніхто не їздить на лижах або ковзанах. ДЮСШ відвідують лише 8,6 % дітей.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що рухова активність учнів 1 та 2-х класів знижується на 50 % порівняно з дошкільним періодом життя, а старшокласники 75 % усього часу неспання не рухаються. Особливо страждають від дефіциту рухової