

5. Кузнєцова І. О. Проектна технологія в школі, як умова формування відповідальної та свідомої особистості. Науковий вісник Миколаївського державного університету. Педагогічні науки: зб. наук. пр. Миколаїв: МДУ, 2006. Т. 1., Вип. 12. С. 227-229.
6. П'ятницька-Позднякова І. С. Формування дослідницьких умінь студентів в умовах організації професійного навчання у вищій школі. Науковий вісник Миколаївського державного педагогічного університету. Педагогічні науки: зб. наук. пр. Миколаїв: МДУ, 2003. Вип.5. С. 196-205.

ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

І.Ю. Камалетдінова

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Сучасна освітня парадигма все більше акцентує на інтеграції здоров'я в освітні програми, і дослідження може виявити оптимальні методи цієї інтеграції. Вивчення способу життя у молодшому віці також сприяє взаємодії з батьками та громадою, враховуючи їхні погляди та потреби. Формування здорових звичок у дітей молодшого шкільного віку має величезне значення для їхнього фізичного та психічного розвитку. Здоровий спосіб життя в цьому віці не лише впливає на самопочуття та емоційний стан дітей, але й може мати значущий вплив на їхній успіх у навчанні та загальну якість життя.

Ось деякі аспекти, які варто враховувати:

- Рухова активність: Регулярна фізична активність сприяє правильному розвитку м'язів та кісток, покращує координацію та збільшує витривалість.
- Правильне харчування: Навчання дітей їсти різноманітно та збалансовано допомагає у формуванні здорових харчових звичок.
- Сон і відпочинок: Забезпечення достатнього сну важливо для нормального функціонування мозку та відновлення емоційного стану.
- Емоційна стійкість: Вчення дітей розпізнавати та виражати свої емоції допомагає їм впоратися з стресом та розвивати емоційну стійкість.
- Соціальна взаємодія: Фізична активність може сприяти розвитку соціальних навичок та спільної взаємодії з іншими дітьми.

Узагальнюючи, формування здорових звичок в молодшому шкільному віці є інвестицією в загальний розвиток дитини, яка може мати далекосяжні наслідки для її фізичного та психічного благополуччя. Вивчення навичок розпізнавання та вираження емоцій грає ключову роль у розвитку емоційної інтелігентності та сприяє загальному емоційному благополуччю дітей.

Список використаних джерел

1. Джеймс Клір. Книга «Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. Друге видання»
2. В.Д. Ніколіна, Л.М. Юрок, Г.Е. Пленсак, В.І. Сас Книга "Веселка здоров'я"

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ

Н. І. Колесникова

Здоров'я зубів – це чинник не лише гарного самопочуття, а й фактор краси, впевненості у собі. Психологи довели, що є прямий зв'язок між ефектною посмішкою людини та рівнем довіри до неї оточуючих. Інша залежність полягає в тому, що будь-яка інфекція, захворювання порожнини рота може призвести до пошкодження внутрішніх органів, тому підтримка здоров'я зубів має першочергове значення не тільки з естетичної точки зору, але й з точки зору здоров'я.

Ми живемо в епоху, коли відповідь на питання «як зберегти зуби здоровими» вже існує, і що найцікавіше, вона дуже проста. Досить дотримуватися правильного харчування і вчасно звернутися до стоматолога. Звичайно, важливу роль відіграє дотримання правил гігієни та якість використовуваних засобів для догляду за ротовою порожниною. Не завадить використовувати більш спеціалізований засіб для догляду за зубами, ніж звичайна зубна щітка. Наприклад, вам варто купити електричну зубну щітку, щоб було легше чистити зуби, але це займе не менше 2 хвилин кожен раз. Чистка зубної нитки має увійти в звичку, адже з її допомогою можна видалити те, що зубна щітка чи ополіскувач не можуть. Щоб прищепити цю турботу своїм дітям, важливо зробити процедури догляду за зубами сімейною традицією. Збалансоване харчування є запорукою правильного росту організму, особливо росту зубів і прилеглих структур. Ваша їжа повинна містити достатню кількість кальцію, фосфору, магнію, білка, вітаміну D і фтору. Дефіцит хоча б одного з перерахованих елементів в організмі може мати серйозні наслідки для здоров'я, особливо протягом перших двох років росту дитини або під час вагітності жінки. Кальцій є одним з найважливіших компонентів, 99% кальцію, що міститься в організмі, міститься в кістках і зубах. Нові рекомендації щодо дієти рекомендують споживати більше кальцію, ніж раніше, щоб зберегти зуби міцними та забезпечити оптимальний розвиток кісток. Споживання кальцію також важливо для запобігання виникненню різних захворювань кісток, включаючи остеопороз, який може виникнути в майбутньому через дефіцит кальцію.

Хорошими джерелами кальцію є молоко та молочні продукти, такі як йогурт, сир і сир. Саме молоко сприяє ремінералізації поверхонь зубів, тому молочні продукти відіграють важливу роль і як частина дієти, і в розвитку зубів. Вегетаріанці можуть знайти джерела кальцію в соєвих продуктах, таких як тофу, шпинат та інші овочі. Якщо ви не можете вживати