

Людству необхідно задовольняти потреби нинішнього покоління таким чином, щоб не ставити під загрозу можливість задоволення потреб майбутніх поколінь. Це в свою чергу допоможе створити умови, які будуть корисними для людини у забезпеченні її міцного здоров'я та ліквідації хвороб.

Основне завдання нашого часу – це не допустити незворотних змін, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища. Високий рівень здоров'я населення безпосередньо залежить від якості навколишнього середовища. Отже, лише невідкладне вирішення соціоекологічної проблеми в Україні забезпечить майбутнє нашій молодій державі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гайченко В.А., Коваль Г.М. Основи безпеки життєдіяльності людини: Навч. посіб. – К.: МАУП, 2002.– 232 с.
2. Мягченко О.П. Основи екології: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 312 с.
3. Злобін Ю.А., Кочубей Н.В. Загальна екологія. 2-ге вид. – Суми: «Університетська книга», 2005. – 416 с.
4. Бойчук Л. Д., Соломенно Е.М., Бугай О.В. Екологія і охорона навколишнього середовища: Навч. посіб. — Суми: Університетська книга, 2003. — 284 с.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ**

**А. В. Рій**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Метою сучасної школи є підготовка дітей до соціуму, кожний школяр повинен отримати за час навчання знання, які будуть потрібні йому у подальшому житті. Досягнення даної мети в сьогднішній школі можливе лише за умови використання технологій здоров'язбережувальної педагогіки, які розглядаються як сукупність прийомів і методів організації освітнього процесу без шкоди для здоров'я школярів та педагогів. Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я.

Найбільша цінність суспільства – людина, її життя та здоров'я. Здоров'я людини здебільшого залежить від неї самої, її способу життя, зрештою, від рівня культури взагалі. Здоровий спосіб життя охоплює різноманітні сфери життєдіяльності людини і реалізується через поведінку, конкретні дії, вчинки. Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Здоров'язберігальні технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання. Основні завдання цих технологій: не допускати

перевантаження учнів, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школярів, планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми, чергувати інтелектуальні, емоційні рухові види діяльності, поважати думку дитини та вчити висловлювати власні думки, навчити дитину реалізувати себе в соціумі [2].

Відповідно до Методичних рекомендацій щодо вивчення шкільних дисциплін важливою ознакою сучасного уроку є використання здоров'язберезувальних технологій.

Саме на уроках біології в школі можна сформувати в учнів корисні звички. Виховною метою кожного уроку біології є виховання бережливого ставлення до навколишнього середовища, до живих організмів біосфери, до свого організму та оточуючих людей, а головне – це дотримання здорового способу життя [1].

Вивчаючи кровоносну, дихальну, травну, видільну системи людини, потрібно постійно учням наголошувати на тому, що вчені світу визначили: вік людини – це не дата в документах, а стан кровоносних судин. Через їх найтонші стінки безперервно відбувається обмін речовин: в один бік надходять необхідні для тканин білки, жири, вуглеводи, кисень, вітаміни, мінеральні солі, а в інший виділяються шкідливі продукти обміну. Якщо судини мають нормальний просвіт, тобто вони широкі, то зносу у них не відбувається, але якщо вони звужені – шансів на довголіття немає. Які ж вороги звужують кровоносні судини в нашому тілі і чим скорочують нам життя?

Це тютюн, алкоголь та наркотичні речовини. На сьогоднішній день учні починають палити досить рано, і причини цієї згубної звички різні. Необхідно різноманітними статистичними даними доводити до них те, що кожна щоденна пачка цигарок скорочує життя на 5 годин. Отже за рік – це віднято цілий місяць життя. Можна вирахувати, що коли людина курить 4 роки, то можна відняти 1 рік. Якщо людина повинна прожити 75 років, то вона проживе всього 55-60 років. Потім ми вираховуємо, що можна купити за ті гроші, які прокурює кожна людина, адже за рік це виходить сума у кілька тисяч гривень. Тому учні повинні знати, до чого вони можуть дійти.

З перших хвилин уроку, вчителю потрібно намагатися створити позитивне середовище, налаштувати дитину на урок. Тому обов'язковою складовою сучасних уроків біології є фізкультхвилинка, розминки та хвилинки релаксації. Вони поліпшують кровообіг, дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, заспокоюють нервову систему, знімають напруження. Такі види роботи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика.

Фізкультхвилинка – це комплекс коротких за тривалістю (2-3 хвилини) фізичних вправ, покликаних запобігти стомленню, перемкнути на інший вид діяльності, відновити розумову і

м'язову працездатність. Такі фізкультурні міні-заняття на уроках біології проходять завжди весело і цікаво, тому позитивний настрій на подальшу діяльність після них гарантований.

Невід'ємним елементом структури уроків з використання стратегії критичного мислення є розминка. Вона допомагає створити психологічний клімат, налаштовує учнів на активну й плідну індивідуальну, парну, групову форми роботи, замінює так звані організаційні моменти уроку і до того ж відіграє певну роль в обґрунтуванні навчання.

Отже, можна стверджувати, що саме вчитель може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Вчитель може працювати так, щоб навчання школярів не завдавало шкоди їх здоров'ю. Оздоровчі освітні технології включають формування, зміцнення здоров'я, виховання у дітей культури здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
2. Небесний Ю. Збереження здоров'я школярів – одна з найважливіших проблем сьогодення / Ю. Небесний, І. Воробйова // Основи здоров'я та фізична культура. – 2012. - №10. – С. 5.

### **ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

#### **А. В. Рій**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Для збереження і зміцнення здоров'я учнів молодших класів необхідна науково обґрунтована система засобів, спрямована на поліпшення медичного, психологічного і педагогічного супроводу дитини в розвивально-освітньому середовищі. Раціональний режим передбачає передусім чергування різних видів навчальної діяльності й відпочинку школярів. Створення навчального середовища, спрямованого на оздоровлення учнів, передбачає впровадження системи природовідповідних засобів, сприятливих для їх всебічного розвитку, зміцнення і збереження їх здоров'я.

Нині для означення лікувального впливу природи на організм людини вживається термін «природотерапія», проте його використанню у навчальному контексті приділяється ще мало уваги.

Природотерапія – це по-перше оздоровчий вплив на організм людини засобами природи. Відновлення здоров'я через спілкування з природою – це міцний ефект природотерапії, який допомагає покращити, не тільки фізичний та психічний стан, але й підвищує інтелектуальні здібності дитини [1].