

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Полтавської обласної військової адміністрації
Полтавська академія неперервної освіти
ім. М.В. Остроградського

**«Культура здорового способу життя.
Механізми формування особистої відповідальності
за власну безпеку та здоров'я»**

Збірник матеріалів обласного онлайн круглого столу

11 квітня 2023 року



Полтава – 2023

«Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоров'я». Збірник матеріалів круглого столу, (Полтава, 11 квітня 2023 р.). Упорядник та комп'ютерна верстка Ярошенко Т.І. – Полтава: ПАНО. – 2023. – 29 с.

У збірнику представлено матеріали круглого столу, присвячені сучасним проблемам зміцнення та збереження життя і здоров'я: стану здоров'я, безпековим питанням, проблемам сучасної молоді, шляхам зміцнення здоров'я та методиці навчання основам здоров'я у закладах освіти.

Видання адресоване вчителям закладів загальної середньої освіти, викладачам та науковим працівникам.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та покликань несуть автори статей.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. СУЧАСНИЙ СТАН І ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Ярошенко Т.І.

Здоров'я дітей та молоді в умовах сучасних викликів.....4

РОЗДІЛ II. БЕЗПЕКОВІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Горбенко В.В., Москович П.В.

Психолого-педагогічні аспекти розвитку резильєнтності дітей та молоді в умовах воєнного часу.....7

РОЗДІЛ III. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Барбі М.В.

Формування у дітей та молоді культури безпеки життєдіяльності – нагальна проблема сьогодення.....10

Підгайна Л.М., Дрига О.В.

Практика впровадження здоров'язберігаючих технологій в Полтавській загальноосвітній школі № 24.....13

РОЗДІЛ IV. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПОСИЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Бабенко Н.Г.

Ефективність використання руханок у процесі навчання учнів закладів загальної середньої освіти.....15

Даниско О.В.

Вплив рухової активності на психофізичний соціальний розвиток школярів.....17

Однорал О.І.

Роль матеріально-технічної бази закладу у розвитку фізичної культури та посилення рухової активності.....21

РОЗДІЛ V. РОЗБУДОВА СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ПРАВИЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК

Микитенко А.О.

Розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок.....23

Ткаченко А.С.

Реформа шкільного харчування: основні виклики та перспективи.....26

РОЗДІЛ І. СУЧАСНИЙ СТАН І ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Ярошенко Т.І., методист відділу розвитку природничих та математичних дисциплін
Полтавська академія неперервної освіти
ім. М.В. Остроградського

ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

«Здоров'я — це не все, але все без здоров'я — ніщо»
Сократ.

«Життя і здоров'я — це найцінніше, що ми маємо»
Пан Гі Мун.

Війна внесла корективи в усі сфери життя, освіта не стала винятком. Найбільш актуальними та затребуваними залишаються знання щодо формування навичок безпечної поведінки та зміцнення і збереження життя і здоров'я. Військові дії на території України, мінна загроза, ракетні удари – це реальна небезпека для нашого життя.

Зміцнення здоров'я, створення безпечних умов перебування учасників освітнього процесу у закладах освіти, створення безпечного освітнього середовища є одним із головних пріоритетів держави в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні.

З кожним роком збільшуються ризики для здоров'я населення. Це – екологічні і кліматичні проблеми, зміни способу життя в умовах урбанізації та розвитку інформаційних технологій, спалахи інфекцій, негативні тенденції у харчуванні, соціально-економічні негаразди та інші. Тільки наш організм пристосувався до забрудненого атмосферного повітря, тривалого знаходження у приміщенні під час дистанційного навчання, соціальної ізоляції в умовах пандемії, постали нові виклики – збереження життя та здоров'я в умовах воєнного часу.

Сучасні показники здоров'я дітей та молоді в Україні полягають у загальному погіршенні їх стану здоров'я, збільшенні захворюваності й поширеність новоутворень та аномалій розвитку, епідемії ожиріння, низькому рівні фізичної активності, навчальному перевантаженні, емоційному та фізичному напруженні, надмірному екранному часі, агресивній поведінці, недостатній інформованості населення щодо здорового способу життя і факторів ризику розвитку захворювань, проблемах з вакцинацією, низькою якістю надання медичної допомоги [2].

Можна простежити наростаючу тенденцію скарг дітей з кожним роком. Наприклад, поширеною скаргою учнів є втома, яка фіксується у школярів 1 класу у 64,1% дітей та наростаюча у дітей випускних класів до 82,7%, що опосередковано свідчить про проблеми адаптації дітей до освітнього процесу.

З віком у школярів збільшується відсоток дітей, які мають періодичний головний біль. Якщо у першокласників він реєструється у 35,3% і зберігається на сталому рівні у дітей 5-11 класів на рівні 60 - 62%.

Частою патологією, яка спостерігається у школярів і наростає з віком є порушення зору, що зустрічається у 15,9% першокласників і вдвічі збільшується у випускників - 36,5%.

За даними Міністерства охорони здоров'я, серед старшокласників порівняно з першокласниками в 1,5 рази більше дітей із хворобами зору та органів травлення, у 2,5 — з ендокринними розладами, у 3 — з порушеннями опорно-рухового апарату [2].

Дані Центру Громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України щодо проблем дітей шкільного віку:

1. Ожиріння та брак фізичної активності. Щороку фіксується 15,5 тис випадків ожиріння серед дитячого населення. Лише 23,7% учнів є фізично активними не менше 60 хвилин на день.

2. Порушення режиму сну. 18,3% учнів віком 10–17 років лягає спати опівночі чи пізніше в будні дні та 48,3% лягає спати опівночі й пізніше у вихідні та канікулярні дні.

3. Вживання алкоголю. Майже 40% учнів (10–17 років) хоча б один раз вживали алкоголь, 22,8% — протягом останніх 2 місяців. Вік початку споживання — 10–11 років.

4. Вживання тютюну. 20,1% учнів мають досвід тютюнокуріння, 5,1% — щоденні курці. 18,4% учнів (13–15 років) щоденно використовують електронні сигарети.

5. Психічне здоров'я. Понад 22,4% 11-річних і 26,% 17-річних дітей відчували смуток протягом року. Чверті учнів упродовж двох тижнів або більше смуток заважав займатися звичними справами.

6. Ранній початок статевого життя. Статевий досвід до 18 років мають 40,3% хлопців та 27,8% дівчат. 34% отримали його до 15 років. 4% випадків переривання вагітності, 1,2% пологів від загальної кількості.

7. Низький рівень обізнаності в питаннях здоров'я. 30% тих учнів, хто має статевий досвід, не користуються презервативами. Лише 12,1% знають про шляхи запобігання ВІЛ.

8. Поширеність ПСШ. Захворюваність від усіх виявлених: гонорея — 3,8%, трихомоніаз — 4,5%, мікоплазмоз — 2,4%, хламідіоз та сифіліс — 2,6%.

9. Насильство. Кожен четвертий підліток зазнавав хоча б один раз фізичне й емоційне насильство впродовж життя.

10. Булінг/кібербулінг. 38% учнів стають жертвами образ зі сторони однолітків. 21,5% учнів ображали однолітків онлайн [2].

Здоров'я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Покращення здоров'я пов'язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму.

Шляхи зміцнення та збереження здоров'я:

1. Формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за власне здоров'я.

2. Поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Це потрібно робити, перш за все, за рахунок переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на акцент переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

3. Засвоєння знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення дітей та молоді до власного здоров'я.

Основними складовими здорового способу життя є:

- раціональне харчування;
- фізична активність і загартовування;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння);
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- режим праці та відпочинку;
- самоконтроль за станом здоров'я [4].

Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведено саме раціональному харчуванню, що передбачає насичення організму необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, водою, що мають поліпшувати стан здоров'я та підтримувати масу тіла на оптимальному рівні. Окрім цього, необхідною умовою гарного самопочуття та здоров'я людини є відсутність шкідливих звичок.

Не менш важливими є й рухова активність та регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку.

Варто пам'ятати, що невід'ємною частиною здорового способу життя є високі моральні та етичні цінності людини. Велику увагу треба приділяти формуванню свідомості особистості. Адже, якщо кожна особистість буде вести здоровий спосіб життя, то тоді все наше суспільство буде здоровим.

Список використаних джерел

1. Дудіна О.О., Іркіна Т.К. Показники репродуктивного здоров'я населення//Здоров'я населення України та діяльність лікувально-профілактичних закладів системи охорони здоров'я. – К.: Преса України. 1999.–С.38-52.

2. Здоров'я дітей і медична служба в закладах середньої освіти. [Електронний ресурс] – Режим доступу : [URL:https://phc.org.ua/news/zdorovya-ditey-i-medichna-sluzhba-v-zakladakh-serednoi-osviti](https://phc.org.ua/news/zdorovya-ditey-i-medichna-sluzhba-v-zakladakh-serednoi-osviti).

3. В твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проєкту «Молодь за здоров'я – 2». – Шпола: Інформ-метод. ресурсний центр українсько-канадського проєкту «Молодь за здоров'я – 2», 2005. – 28 с.

4. Романова Н.Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія / Н.Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду / за ред. Т.В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.

РОЗДІЛ II. БЕЗПЕКОВІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Горбенко В.В., учитель основ здоров'я;
здоров'я, безпеки та добробуту
Комунальний заклад «Полтавська
загальноосвітня школа I-III ступенів № 30
Полтавської міської ради Полтавської області»;
Москович П.В., практичний психолог
Комунальний заклад «Полтавська
загальноосвітня школа I-III ступенів № 30
Полтавської міської ради Полтавської області»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Життя кожного українця стало іншим 24 лютого 2022 року. Зміни відбулися і у сфері освіти. Уведення військового стану в Україні призвело до порушення стабільних алгоритмів діяльності. Психіка українських дітей опинилася під впливом багатьох стресогенних чинників (раптова зміна звичних умов, сигнали повітряної тривоги, тривале перебування в укриттях, загроза обстрілів, вимушений переїзд з рідного дому, вимкнення електроенергії). Це зумовило необхідність напрацювання механізмів, які підвищують адаптивні можливості особистості, бо учасники освітнього процесу, а особливо – учні, стали потребувати педагогічної підтримки у розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) в рази більше.

У психологічній науці поняття «резильєнтності» тісно пов'язане із поняттям «стресу». Г. Сельє описав стрес як систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування до труднощів [6, с. 16]. Науковець виокремив «хороший» еустрес, який мобілізує ресурси організму, і «поганий» дистрес – біль, страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки чи розпачливої нужди [6, с. 14].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає стрес як відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози [3].

Розвиток стресу має 3 стадії:

1) стадія тривоги. Характерні і фізіологічні зміни (у людини прискорюється дихання, змінюються тиск і пульс, з'являються реакції з боку ШКТ), і зміни психічних функцій. Увага концентрується на подразнику, з'являються спроби особистісного контролю ситуації. Усе разом спрямоване мобілізувати організм на захист від стресу;

2) стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор не зник. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи резерви сил з максимальним навантаженням на всі системи організму;

3) стадія виснаження – дистрес. Якщо подразник продовжує діяти, відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що резерви людини виснажуються, загальна опірність організму знижується [6].

А. Мастен під резильєнтністю визначає «здатність (потенційну або проявлену) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують її функціонуванню, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу»[4; 2]. Це ключова властивість, яка запобігає переходу стресу на стадію виснаження.

Дослідження поняття «резильєнтності» тривалий час проводили зарубіжні вчені (G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer, E. Werner, R. Smith, A. Masten, S. Luthar) [5, с. 38-39].

У вітчизняній психологічній науці це явище мало вивчене. Актуальність дослідження даного питання невпинно зростає протягом останніх десятиліть, що відображено у працях О. Хамініч, К. Балахтар, Г. Лазос, Т. Цюман, З. Адамської, О. Нагули, О. Романчука, Е. Грішина.

Г. Лазос, узагальнивши праці науковців, зазначає, що «резильєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу» та «відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості» [5, с. 34].

Для зміцнення резильєнтності дітей та молоді в умовах воєнного стану, на нашу думку, необхідно, по-перше, розвивати психологічну стійкість педагога, по-друге, розвивати у дітей і молоді навички самодопомоги.

Т. Цюман, З. Адамська, О. Нагула пропонують авторську концепцію Правил Стійкості Педагога. Кожен пункт реалізує психологічні умови розвитку резильєнтності в умовах військового стану:

1) «Дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч» - відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю;

2) «Реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні» - безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори;

3) «Враховуємо можливості мозку, що працює у стресі» - брати до уваги особливості функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз;

4) «Створюємо середовище спільних цінностей» - формування освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями;

5) «Плекаємо майстерність турбуватися про себе» - опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту [7, с. 85-88].

Для розвитку у дітей і молоді навичок самодопомоги доцільно використовувати досвід країн, на території яких відбувалися воєнні дії. Зокрема, Держава Ізраїль розробила протокол швидкої допомоги дітям, що пережили сильну стресову подію «ДДДПП»:

1) Д – дотик (обійняти дитину);

2) Д – дія (для дітей від 3-6 років струситися як песик, потягнутися як котик, пострибати як зайчик, пальчикова гра, тощо; для дітей та підлітків методика 54321 (назвати 5 речей, які бачать; 4 речі, які відчують; 3 звуки, які

чують; 2 запахи, які є; 1 смак, який подобається; закінчити вправу, зробивши вдих-видих);

3) Д – дихання (техніка «Свічка і квітка» - уявляємо, ніби ми повільно задмухуємо свічку (робимо повільний видих через рот). Після цього уявляємо, ніби вдихаємо носом аромат квітки (робимо повільний вдих через ніс) і затримуємо дихання. Робимо таких видихів-вдихів 2-3 цикли. Починаємо з видиху;

4) ПП – позитивне переконання (зараз ти знаходишся в безпечному місці; загрози немає; ти не один, ми поруч, поруч рідні, близькі; ти - молодець, подолав загрозу);

Наприкінці робимо вправу «Метелик» (праву руку згинаємо і кладемо на ліве плече, ліву кладемо на праве плече і по черзі легенько поплескуємо по плечах, при цьому в ритм повторюємо позитивне повідомлення. Наприклад, «я справляюся з цією ситуацією» [1].

Практичне застосування в освітньому процесі Правил Стійкості Педагога та протоколу швидкої допомоги дітям, що пережили сильну стресову подію «ДДДПП» показало високу ефективність та дієвість. Таким чином, підвищення рівня резильєнтності здобувачів освіти шляхом розвитку навичок самопомоги дітей та молоді і психологічної стійкості педагогів є одним з пріоритетних напрямків роботи у формуванні мотивації на здоровий та безпечний спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Анопрієнко О. В. Відеолекція "Кризова психологічна допомога дітям, що пережили травмуючі події війни". Facebook. URL: <https://www.facebook.com/watch/?v=1650950125238281> (дата звернення: 31.03.2023).

2. Балахтар К. Резильєнтність викладача з во в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. 2022. № 20. С. 55–62

3. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150> (дата звернення: 31.03.2023).

4. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2021. № 64. С. 62–81.

5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2018. Т. 3 Консульт. психологія і психотерапія, № 14. С. 26–64.

6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

7. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагогів період воєнного стану. Збірник наукових праць Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2022. № 38 (2). С. 83–89.

РОЗДІЛ III. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Барбі М.В., заступник директора, член координаційної ради громадської організації «Всеукраїнський громадський дитячий рух «Школа безпеки»
ЗОШ I-III ступенів № 6 Горішньоплавнівської міської ради

ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ – НАГАЛЬНА ПРОБЕМА СЬОГОДЕННЯ

*Головним скарбом життя є здоров'я.
І щоб його зберегти, потрібно багато чого знати.*

Авіцена

Одним з головних завдань сучасної школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя, оволодіння навичками здорового способу життя. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного іміджу.

Традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, разом з тим, у мінливому сучасному світі потребує якісного вдосконалення формування у дітей життєвих умінь і навичок щодо безпеки життєдіяльності та їх підготовки до самостійного життя. Адже дітям ще змалечку потрібно здобувати та відпрацьовувати життєві надбання, що допомагають робити свій вибір, досягти поставленої мети, корегувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати здоров'я.

Ті, хто зараз сидить за шкільною партою, мають прагнути на конкретних прикладах навчитися швидко й рішуче діяти в реальних умовах надзвичайних ситуацій та уникати можливих небезпек.

Як це не прикро, часом самі дорослі почуваються розгубленими, невпевненими у непередбачуваних обставинах, які вимагають і знань, і вмінь передбачити, врятувати, допомогти, діяти.

У цих умовах не тільки школа, але й позашкільні навчальні заклади, дитячі громадські організації та об'єднання різного типу є виховним середовищем для формування культури безпеки життєдіяльності, залучення юнаків і дівчат до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Чим раніше дитина навчиться основним принципам самозахисту та усвідомить свою відповідальність за власні дії, тим ефективніші будуть результати. Дана підготовка повинна носити безперервний характер на всіх етапах життєдіяльності людини.

Наша країна переживає сьогодні складні часи: війна, розруха, розруха, стреси, дистанційне навчання. Тож на часі постало питання поліпшення якості освітньої роботи з питань безпеки та захисту здоров'я та життя дітей і молоді;

вдосконалення теоретичних і практичних навичок педагогічних працівників.

Які головні чинники роботи з навчання дітей безпечної поведінки можна виділити:

1. Робота не має обмежуватися лише навчанням дітей норм та правил поведінки. Їх треба також навчити обачності, уміння орієнтуватися та швидко реагувати в екстремальних ситуаціях.

2. Максимальний ефект досягається, якщо освітня робота ведеться одночасно у трьох напрямках: школа – діти – батьки.

3. Слід зважати на особливості дитячої психіки, її підвищену вразливість. Тому неприпустимим є застосування так званої «шокової» терапії з акцентуванням на страшних наслідках пожеж, вибухів, аварій тощо. Такий підхід може травмувати психіку дитини, спричинити стреси, тривогу, страхи.

У навчальних закладах застосовуються різні форми роботи з дітьми:

- заняття з безпеки життєдіяльності;
- вікторини, конкурси, турніри тощо;
- проблемні ситуації;
- дні, тижні, місячники з безпеки життєдіяльності;
- свята, розваги, театралізація, драматизація;
- дидактичні ігри;
- логічні ігри (ребуси, кросворди тощо);
- робота гуртків;
- фізкультурні змагання з використанням знань із безпеки життєдіяльності.

З метою створення умов для формування в учнів здоров'язберезувальних компетентностей в навчальних закладах створюються класи безпеки інформаційно-просвітницького напрямку, на базі якого діти вивчатимуть правила безпечного життя.

Я, як член координаційної ради Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки», керівник гуртка «Школа безпеки» з багаторічним стажем, хочу зупинитися на цій формі роботи – робота гуртка й участь в Русі «Школа безпеки». Можливо, ви вже знаєте про діяльність, досягнення та здобутки Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки», а можливо, чуєте про це вперше. На базах багатьох навчальних закладів по всій Україні працюють гуртки, осередки «Школа безпеки», «Юний рятувальник» тощо.

«Школа безпеки» - це не просто школа. Вона навчає діяти в різних надзвичайних ситуаціях, які трапляються на життєвому шляху, набувати практичних навичок та умінь поведінки в екстремальних ситуаціях, формує свідоме ставлення до питань власної та колективної безпеки, популяризує серед дітей та молоді здоровий спосіб життя. Крім цього, гуртківці вивчають правила й отримують практичні знання з долікарської допомоги, проведення пошуково-рятувальних робіт в природному середовищі.

Вихованців гуртка «Школа безпеки» можна залучати до проведення днів ЦЗ у школі, майстер-класів для учнів навчального закладу, громади, до проведення Тижнів безпеки життєдіяльності, квестів та інше.

«Школа безпеки» – це прекрасна профорієнтаційна школа. Кращі її випускники пов'язують своє майбутнє життя з професією рятувальника. Адже з лав Руху виходять змушнілі, загартовані, психологічно. Теоретично та практично підготовлені молоді люди, які в будь-який момент можуть прийти на допомогу.

Підводячи підсумки, хочу зазначити, що вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в цій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Збереження здоров'я, виховання культури безпеки життєдіяльності має бути стрижнем усієї освітньої системи в школах, позашкільних навчальних закладах, дитячих організаціях, складовою кожної навчальної дисципліни від першого класу до випускного, на студентській лаві та впродовж усього життя.

Список використаних джерел

1. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя.// Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. - Рівне: Тетіс, 2010. - С. 340-341.

2. Дитячій безпеці – «Школа безпеки»: Методичний посібник. Упорядники: Негрієнко А.О., Дерев'янко В.В. Київ, 2019. 248 с.

3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с

Підгайна Л. М., Дрига О. В.,

Комунальний заклад «Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №24 Полтавської міської ради Полтавської області»

ПРАКТИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПОЛТАВСЬКІЙ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ № 24

Високе навантаження на школярів, під час освітнього процесу, призводить до малорухливого способу життя, порушення постави, зниження зору, регулярних стресів та інших проблем зі здоров'ям [3]. До так званих «шкільних хвороб» належать: проблеми із зором, гастрит, сколіоз, ГРВІ, грип, невроз [5, 6]. На базі Комунального закладу «Полтавська загальноосвітня школа І – ІІІ ступенів № 24 Полтавської міської ради Полтавської області» було апробовано дослідження кандидата педагогічних наук, доцента кафедри філософії і економіки освіти ПОППО Дудко Сергія Григоровича щодо використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій [4, с. 232-237]. Учні школи, завдяки цим нововведенням, мають суттєве покращення стану здоров'я. Досвід навчального закладу переймають освітяни з інших областей.

Школа працює над проблемою створення у навчальному закладі здоров'язберігаючого освітнього простору, в якому педагоги та батьки узгоджено вирішують завдання пов'язані зі збереженням здоров'я й беруть на себе відповідальність за результати. Організувати освітній процес з урахуванням турботи про здоров'я учня, що означає не примушувати його до занять, а виховувати у школяра інтерес до пізнання самого себе і законів Всесвіту[1]. Тому було прийнято рішення про впровадження заходів та системному використанні здоров'язберезувальних технологій, а саме:

- навчання в русі, що сприяє зниженню гіподинамії;
- використанню парт-конторок, що забезпечують виконання роботи в режимі збереження тілесної вертикалі, укріплює хребет, знімає втому;
- стимулюванню енергетичних зон всього організму з допомогою масажних килимків для ніг, що знімають напругу від систематичної знерухомленості стопи, яка характерна при традиційному навчанні в сидячій позі;
- робота з сенсорними хрестами один із засобів для навчання дітей в режимі орієнтовно-пошукової і тілесно-моторної активності в вільному просторі;
- робота з тренажером для очей – розвиває зорову координацію, знімає напругу, тренує м'язи очей;
- письмо перовими ручками застосовується як профілактика гіпертонічних захворювань, знімає стрес від статистичних напружень;
- хоровий спів – поліпшує стан фізичного і психічного здоров'я;
- організація роботи на екологічному панно, що застосовується для створення цілісного емоційного уроку;

- проведення уроків в зеленому класі – оздоровлюють, забезпечують взаємодію з природою;
- зміцнення тілесної вертикалі та зміцнюють здоров'я за допомогою корегуючих подушечок з цілющими травами, соляних подушечок [2, с.4-11].

Збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді та всього населення є найважливішим завданням держави та суспільства. Особливо важливу роль у формуванні культури здоров'я належить школі. Всі вище перераховані технології, які було впроваджено з 2008 року, дають суттєві результати, стосовно збереження та зміцнення здоров'я дітей, та можливість уникнути проблем із зором, поставою, ходою та психоемоційним станом, а, отже, піклуватись про майбутні покоління нашої країни.

Список використаних джерел

1. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого- педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. — Рівне: Тетіс, 2000. — С. 340—341.
2. Дудко С. Впровадження здоров'язберігаючих та здоров'ярозвиваючих технологій в навчальний процес: Країна здорових дітей. // Методичний посібник для керівників загальноосвітніх навчальних закладів та педагогічних колективів.-Полтава: Довкілля-К, 2010.- 43с.
3. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі/ Упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. – К.: Шк. світ, 2009. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
4. «Культура здорового способу життя та екологічне виховання як складові змісту позашкільної освіти», міжнародна науково-практична конференція, 25 – 27 травня 2010р.: [збірник матеріалів / за заг. ред. доктора пед. наук В.В. Вербицького]. – Полтава, ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2010 р. – 470 с.
5. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра. // Психолог на батьківських зборах / Упоряд. О.Главник. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. – 112 с. – С. 20.
6. Крузе В. Психосоматичні розлади в дитячому віці // Практична психологія та соціальна робота. - 1999. - №2. – С. 27.

РОЗДІЛ IV. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПОСИЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Бабенко Н.Г., вчитель вищої категорії
Комунальний заклад «Полтавська
загальноосвітня школа 19 I-III ступенів
Полтавської міської ради Полтавської області»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РУХАНОК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

*«Ніщо так не виснажує й не руйнує людину,
як тривала фізична бездіяльність»
(Арістотель)*

За новими стандартами базової середньої освіти, учителі повинні формувати гармонійний фізичний розвиток особистості та розширювати руховий досвід у формуванні стійкої мотивації. Цей стандарт привертає нас враховувати права дитини, її здібності, потреби та інтереси – тобто діяти за «принципом дитиноцентризму».

Змінити підхід та дати дітям проявити себе. Запропонувати власні варіанти руханок, сформувати особисте ставлення до руху, бути активним учасником процесу, а не просто відтворювати те, що йому каже вчитель.

Такий підхід запускає процеси самореалізації, особистісного зростання через вільний вибір, дозволяє підвищити моторну щільність уроку. Активний рух на уроках у різних формах згідно віку і потреб учнів необхідний, бо зараз мова йде про здоров'я і виживання нашої нації.

Громадська організація «Рух Олександра Педана Junior» має сайт де можна знайти руханки, заклички, активності та повноцінні уроки. ТікТок, інстаграм – популярні серед підлітків та дітей молодшого віку соціальні мережі з короткими відео, де вони проводять багато вільного часу та шукають інформацію.

Отже, щоб знайти спільну мову і щоб більше популяризувати рухову активність – використовуйте ці канали комунікації.

У вчителя нового покоління стоїть виклик бути сучасним та цікавим своїм учням, володіти цифровими компетентностями та медіаграмотністю. Бо діти дуже змінилися і розуміють, що за допомогою руханки можна об'єднатися і змінити вид діяльності, провести цікаво час на уроках в онлайні.

Як змінити урок, як підвищити моторну щільність та рухову активність дітей? Головне бути особистим прикладом та сприяти фізичним досягненням дітей, підтримувати їх прояв до активності корегуючи непомітно. Руханки різноманітні за навантаженням, тематикою, супроводом, часом та навіть настроєм. Тому обираючи руханку, будьте готові, що діти запропонують щось інше і вам прийдеється імпровізувати, що я люблю найбільше. З практичним

кейсом застосування руханок на уроках можна ознайомитися за посиланням:

URL:<https://docs.google.com/presentation/d/1hMkgv2K6sCPbpNTEgdyzj5bpC1hiQtBz/edit#slide=id.p1>.

*Зробіть своє життя активним і здоровим!
Бережіть себе і будьте здорові!*

Список використаних джерел

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. – Київ. Олімпійська література, 2003.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

Даниско О.В., доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка м. Полтава, Україна
oksana.danisko76@gmail.com

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ

Рівень рухової активності є основним чинником здоров'я людини протягом усього її життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі - ВООЗ), кожен четвертий дорослий і четверо з п'яти підлітків не отримують достатньої кількості фізичних вправ. В організації підрахували: якби людство було більш фізично активним, то можна було б уникнути до п'яти мільйонів смертей на рік. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, для підтримки оптимального психофізичного стану діти шкільного віку повинні займатися фізичною активністю не менше 60 хвилин на день [2]. На жаль, багато молодих людей не мають фізичної активності на регулярній основі і не дотримуються цих рекомендацій. Так, згідно з останніми опитуваннями щодо цінностей та форм організації дозвілля молоді з'ясовано, що більше 50 % (у різних країнах від 55,5% до 76,7%) осіб віком від 12 до 24 років не мають щоденної рухової активності у необхідному обсязі [9]. Натомість спостерігається яскраво виражений інтерес підлітків та молоді до видів дозвілля, які потребують незначних / або зовсім не потребують фізичних зусиль, таких як перегляд телебачення, серфінг в Інтернеті/перегляд соціальних мереж та відеоігри. Це явище є предметом численних досліджень, що на жаль, окреслює проблему світового масштабу і викликає занепокоєння навіть у розвинених і відносно економічно благополучних країнах світу.

Пандемія і війна загострили означену проблему в Україні. Також традиційна модель освіти не сприяє популяризації фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та рухової активності в позашкільних закладах. Так, батьки надають перевагу формуванню ключових компетентностей дітей-школярів, що відображають такі основні сфери освіти: фундаментальні навички рахунку та письма; базові навички в галузі математики, природничих наук і технологій; знання іноземних мов; використання ІКТ; здатність до навчання; соціальні навички; навички підприємництва; загальнокультурні навички. На жаль, при формуванні цих навичок зовсім не враховується освітній потенціал фізичної культури (шкільної та позашкільної). Більше того, існує суперечність між уявленнями певної частки батьків (і дітей) та науковими даними щодо необхідності систематичної рухової активності для формування здорового способу життя особистості.

Кожна людина, а тим більше педагогічна спільнота, не ставить під сумнів оздоровче значення систематичної рухової активності та її позитивний вплив на

фізичний розвиток: вдосконалення функціональних систем організму, підвищення адаптаційних процесів, покращення кондицій та здатності опиратися захворюванням. Але для розв'язання суперечностей, що склалися між уявленнями сучасних батьків/дітей та запитамі суспільства та дійсною роллю фізичної культури у формуванні здорового випускника нової української школи, важливо звертати увагу громадськості не лише на питання покращення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини, але й на впливові фізичних вправ на психічні процеси та соціальне становлення школярів.

Так, зарубіжні науковці наголошують, що щоденна правильно організована рухова активність позитивно впливає на розвиток *когнітивних здібностей дитини*. Наприклад, дослідники виявили, що молодші школярі з розвиненими фізичними навичками мають перевагу над своїми однолітками з нижчим рівнем фізичної підготовленості в певних когнітивних функціях (пам'ять, увага, уява, логічне мислення) [5]. Сучасні теоретичні погляди свідчать про те, що під час взаємодії з навколишнім середовищем діти стикаються з ситуаціями, які вимагають контролю, координації та інтеграції рухів тіла в узгоджену й організовану систему, яка стимулює когнітивний розвиток і дозволяє набувати нових, різноманітних і складних моторних навичок, що з'являються, наприклад, при вивченні техніки та тактики виду спорту [7]. Позитивні ефекти фізичної підготовки, стимульовані фізичною активністю, можна пояснити тривалими адаптаційними процесами мозку, адже рухова активність може впливати на структуру мозку. Дослідження також засвідчують, що кардіореспіраторна підготовленість пов'язана з когнітивною гнучкістю, з функціями пам'яті і вибіркової уваги [8]. Також дослідження засвідчують взаємозв'язок з фізичною підготовкою в шкільному віці та розвитком когнітивних навичок в подальшому житті [1]. Так, результати фінського дослідження показали, що фізична активність людини у дитинстві (вік 6–12 років) сприяла збереженню швидких когнітивних реакцій в середньому віці (вік 34–39 років) [4].

Також систематична рухова активність позитивно впливає на *рівень академічних досягнень дитини*. Зокрема, науковці виявили позитивний зв'язок між показниками аеробної здатності організму та академічними досягненнями учнівської молоді. Важливо, що дослідження також демонструють, що щоденні заняття руховою активністю, а саме шкільні уроки фізичної культури та оздоровчі чи спортивні тренування протягом дня призводять не лише до покращення рухової компетентності фізичне виховання, призводить не лише до покращення рухової компетентності, але також сприяють покращенню навчальної успішності школярів через посилення церебрального кровотоку та зміни в структурі мозку. Наприклад, дані експериментів, проведених у таких країнах, як Ізраїль, Данія, Британська Колумбія, засвідчили покращення результатів з математики, читання, письма, інформатики, мистецтв, а також підвищення працездатності в учнів, які мали щоденну рухову активність обсягом п'ятдесят п'ять хвилин на день [4].

Зважаючи на те, що рухова активність є захопливою, складною і цілеспрямованою діяльністю, вона також сприяє *емоційному та соціальному*

розвитку дітей. Так, численні дослідження доводять, що фізичне виховання є ідеальним засобом для розвитку досвіду, який сприяє формуванню соціально-емоційного благополуччя школярів [10]. В означеному аспекті слід розглянути модернізоване бачення освітніх методологій (наприклад, участь у командних видах спорту), щоб звернути увагу на формування так званих м'яких навичок у контексті якісної фізкультури з метою покращення групової згуртованості та міжособистісних стосунків між учнями, а саме таких, як лідерство, уміння командної взаємодії, цілеспрямваність, стресостійкість, здатність досягати поставлених цілей тощо, що визначають успішність сучасної людини в умовах невизначеності. Водночас заняття руховою активністю допомагають попередити або відкорегувати такі негативні емоційні симптоми, як проблеми з поведінкою, гіперактивність, проблеми зі стосунками з однолітками. Також психологами доведено, що за відсутності необхідних умов для розвитку рухової сфери у дитини виникає так звана «емоційна млявість», що провокує формування стереотипних рухів, які швидко стають автоматичними і складно піддаються коригуванню. Почуття від володіння власним тілом, його досконалості, естетичності рухів підвищують особисту дисциплінованість, впевненість і гордість учнівської молоді за досягнення очікуваних досягнень від занять фізичними вправами та руховою активністю [6].

Таким чином, рухова активність важлива для психофізичного та соціального розвитку школярів, оскільки сприяє збереженню та підвищенню фізичної форми, розвитку когнітивних та моторних навичок, а також соціальних вмінь та моделей поведінки. Щоденна рухова активність позитивно впливає не лише на фізичний (антропометричний, фізіологічний), а й на пізнавальний (інтелектуальний) та соціально-емоційний розвиток дітей та молоді. Формування у школярів фізичної культури є запорукою їх успішного гармонійного розвитку та адаптації до змінних умов в майбутньому. Отже, рухова активність є важливим чинником для психофізичного та соціального розвитку школярів має стати невід'ємним складником їх повсякденної життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Díez-Fernández A.; Del Campo D.G.-D.; Pardo-Guijarro M.J.; Martínez-Vizcaíno V. Impact of a multicomponent physical activity intervention on cognitive performance: The MOVI-KIDS study. *Scandinavian Journal Of Medicine and Science in Sports*, 2019. № 29. P. 766–775.
2. Global Recommendations on Physical Activity for Health. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
3. Haapala E., Poikkeus A., Tompuri T., et al. Associations of motor and cardiovascular performance with academic skills in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2014. № 46 (5). Pp. 1016–1024.
4. Hakala J.O., Rovio S.P., Pakkala, K., Nevalainen J., et al. Physical Activity from childhood to adulthood and cognitive performance in midlife. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2019, № 51. Pp. 882–890.
5. Huang T., Tarp J., Domazet S. L., Thorsen A. K., Froberg K., Andersen L. B., Bugge A. Associations of adiposity and aerobic fitness with

executive function and math performance in Danish adolescents. *The Journal of pediatrics*, 2015. № 167 (4). Pp. 810–815.

6. Krenn B., Finkenzeller T., Würth S., Amesberger G. Sport type determines differences in executive functions in elite athletes. *Psychology Of Sport and Exercise* . 2018, № 38. Pp. 72–79.

7. McClelland M.M., Cameron C.E. Developing together: The role of executive function and motor skills in children’s early academic lives. *Early Childhood Research Quarterly*, 2019. № 46. Pp. 142–151.

8. Páez-Maldonado J.A., Reigal R.E., Morillo-Baro J.P., Carrasco-Beltrán H., Hernández-Mendo A., Morales-Sánchez V. Physical fitness, selective attention and academic performance in a pre-adolescent sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. № 17. Pp. 6216.

9. Pullen B.J., Oliver J.L., Lloyd R.S., Knight C.J. The Effects of Strength and Conditioning in Physical Education on Athletic Motor Skill Competencies and Psychological Attributes of Secondary School Children: A Pilot Study. *Sports*, 2020. № 8(10). P.138. <https://doi.org/10.3390/sports8100138>

10. Tomporowski P.D., McCullick B., Pendleton D.M. Pesce C. Exercise and children’s cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *The Journal of Sport and Health Science*, 2015. № 4. Pp. 47–55.

Однорал О.І., учитель фізичної культури
Великобудищанський спеціалізований заклад
освіти I-III ступенів Великобудищанської
сільської ради Полтавської області
С. Великі Будища, Україна
v-budithansjka-shkol@meta.ua

РОЛЬ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОЇ БАЗИ ЗАКЛАДУ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПОСИЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Розвиток фізичної культури є одним із основних завдань, спрямованих на вдосконалення фізичних і розумових здібностей учнів, на вироблення у них необхідних у житті вмінь і навичок.

Звісно, здоров'я людини формується з дитинства і значною мірою залежить від способу життя, обсягу рухової активності відповідно до її психофізичних особливостей. Тому на сучасному етапі розвитку суспільства, проблема активної соціальної адаптації на зоровий спосіб життя, зміцнення та укріплення здоров'я здобувачів освіти є пріоритетним напрямком державної політики освіти.

Фізичне виховання має ще і моральне спрямування. Позаяк юнаки і дівчата не тільки оволодівають відповідними знаннями, вміннями і навичками, розвивають силу, спритність, витривалість, сприяють свідомості, дисципліні, вольовій стійкості в діях і вчинках, повазі один до одного, умінню налагоджувати свої інтереси, стосунки та дії з іншими учасниками, а й розвивають високі загальнолюдські та національні цінності.

Як учитель фізичної культури звертаю на це велику увагу, виокремлюю пріоритети інтелектуального розвитку особистості: знання, вміння, навички, досвід їх використання під час фізичних вправ, ціннісні орієнтації, мотиви особистого фізичного вдосконалення.

У нашому закладі посилення рухової активності відбувається завдяки застосуванню різних форм, засобів, методів, педтехнологій тощо. Проводяться загальношкільні та серед закладів громади змагання з різних видів сорту, коли виходимо переможцями потрапляємо на змагання серед громад. Також організуємо рухливі ігри, які є одним із головних засобів та методів фізичного виховання, спрямованих на всебічний розвиток фізичних і розумових здібностей учнів, на вироблення у них потрібних у житті вмінь і навичок. Вдаємося до різних спортивних свят, зустрічей. Навіть фізкультхвилинки, руханки, організоване відвідування спортивних заходів, що відбуваються в громаді, наприклад, змагання з футболу серед місцевої команди ветеранів та обласною командою журналістів, виручені кошти з яких пішли на потреби Збройних Сил України, посилюють активність учнів.

Неабияку роль у розвитку фізичної культури відіграє матеріально-технічна база. Звісно, адміністрація завжди приділяла увагу розвитку матеріально-технічної бази закладу загалом і спортзалу зокрема. Проте з цією метою неодноразово брали участь у проєктах шкільного громадського

бюджету та шкільного бюджету участі. Так, у 200-2021 н.р. взяли участь в організованому в рамках конкурсу грантів «Енергія розвитку. Нафтогаз» з проектом «Спорт для всіх» та стали переможцями. Тож товариство «Центр дитячого та спортивного обладнання» постачило такі тренажери: «Орбітрек», «Жим горизонтальний», «Розгинач стегна», «Тренажер для м'язів біцепсу», «Гребний тренажер» тощо.

Учні надзвичайно люблять займатися на цих тренажерах. Полюбляють їх і дорослі. Часто у післяурочний час займаються діти з батьками.

Орбітрек допомагає розвивати м'язи, також біцепси, трицепси. Навіть неінтенсивне заняття на кардіотренажері збільшує пульс, активізує кровопотік, унаслідок чого покращується тонус серцевого м'яза, нормалізується тиск.

Здобувачі освіти основної школи люблять гребний тренажер, що імітує греблю. На відміну від більшості інших тренажерів на ньому в роботу залучається мускулатура спини, плеча та інші м'язи корпусу, верхньої частини тіла, навантаження припадає на прес і м'язи корпусу.

Жим ногами на тренажері – це друга за популярністю (із бесіди з учнями) базова вправа для ніг після присідання. При виконанні учень вичавлює вагу свого тіла силою нижніх кінцівок. Вправа надає рух тазостегновим, колінним і гомілковостоним суглобам, м'язам стегон, сідниць.

У декого викличе здивування, коли скажу, що навіть уроки та хвилинки з теоретичних знань («Спортсмени Гадяччини», «Брикін М.М. – гордість України», «Історія Олімпійських ігор» тощо. До речі, при цьому також використовуємо один із аспектів матеріально-технічної бази – фонд бібліотеки, передплачували комплекти періодики видавництва «Шкільний світ» та «Основа») є ефективним засобом розвитку фізичної культури.

Отже, матеріально-технічна база закладу – підґрунтя розвитку фізичної культури та посилення рухової активності.

Список використаних джерел

1. Беретна Л. Місце рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів. Здоров'я та фізична культура. 2007. №8, с 14-16
2. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної та старшої школи до уроків фізичної культури. Здоров'я та фізична культура. 2006. №34, с 8-10
3. Василяшко І. Фізичне виховання – необхідна умова всебічного гармонійного розвитку особистості. Здоров'я та фізична культура. 2011. №22-24, с 30-32
4. Половинкіна С. Використання ефективних засобів і методів, що сприяють розвитку рухливих функцій дітей. Здоров'я та фізична культура. 2011. №30, с 4-5
5. Яригіна В. Спортивно-ігровий метод навчання на уроках фізичної культури. Здоров'я та фізична культура. 2019. №1, с 6-518

РОЗДІЛ V. РОЗБУДОВА СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ПРАВИЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК

Микитенко А.О., вчитель основ здоров'я
ОЗ «Новоаврамівський ліцей»
Хорольської міської ради Лубенського району
Полтавської області
Alynmiki@gmail.com

РОЗБУДОВА СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ПРАВИЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК

Харчування є необхідною складовою здорового способу життя. Важливість здорового харчування визнається у всьому світі, і все більше людей звертають увагу на якість продуктів та їх вплив на здоров'я. Відтак, розвиток системи харчування є важливою соціально-економічною галуззю, яка має велике значення для забезпечення здорового та насиченого раціону. У цій статті тезисно представлено основні принципи здорового харчування, важливість раціонального харчування для підтримання фізичної та психічної працездатності, формування культури правильного харчування та перспективи розвитку системи харчування у майбутньому [1].

1. Здорове харчування як основа здорового способу життя: принципи та особливості. Здорове харчування повинно включати різноманітні продукти, які забезпечують організм необхідними живильними речовинами та енергією. Основними принципами здорового харчування є рівновага між білками, жирами та вуглеводами, вживання достатньої кількості вітамінів та мінералів, обмеження вживання шкідливих продуктів (цукру, випічки, солі, смажених продуктів) та споживання різноманітних корисних страв.

2. Роль правильного харчування в профілактиці хвороб та збереженні здоров'я: основні фактори та підходи. Правильне харчування має важливе значення для профілактики хвороб та збереження здоров'я. Регулярне споживання різноманітних продуктів допомагає зберегти нормальну масу тіла, підтримує нормальну роботу органів та систем організму, знижує ризик розвитку хвороб серця, ожиріння та діабету [3].

3. Культура харчування як складова здорового способу життя: формування та розвиток. Формування культури харчування має важливе значення для здоров'я та довголіття. Основними принципами культури харчування є регулярність, різноманітність, баланс, міра та наявність фізичної активності. Розвиток культури харчування повинен починатися з дитинства та продовжуватися на протязі всього життя.

4. Формування правильних харчових звичок у дітей та молоді: основні принципи та методи. Формування правильних харчових звичок у дітей та

молоді є важливою складовою їхнього здоров'я та розвитку. Основні принципи формування правильних харчових звичок у дітей та молоді полягають у забезпеченні різноманітності та балансу продуктів у раціоні, обмеженні вживання продуктів з високим вмістом цукру та жирів, створенні приємної атмосфери під час прийому їжі та вихованні любові до здорового способу життя [2].

5. Організація системи здорового харчування у школах та інших установах: проблеми та перспективи. Організація системи здорового харчування у школах та інших установах є важливим кроком у забезпеченні здоров'я та нормального фізичного та психічного розвитку дітей та молоді. Однак, ця проблема пов'язана зі складними економічними та соціальними аспектами, такими як вартість харчування, культурні традиції та інші. Перспективи включають розвиток нових технологій та методів, спрямованих на покращення якості та доступності здорового харчування у школах та інших установах.

6. Важливість раціонального харчування для підтримання фізичної та психічної працездатності: практичні рекомендації. Раціональне харчування є важливим для підтримання фізичної та психічної працездатності людини. Основні рекомендації включають регулярність та різноманітність харчування, вживання достатньої кількості вітамінів та мінералів, обмеження вживання продуктів, що містять велику кількість цукру, жирів та солі, включення у раціон рослинної їжі та достатньої кількості рідини [4].

7. Основні принципи раціонального харчування для різних вікових категорій: діти, підлітки, дорослі, люди похилого віку. Раціональне харчування повинно бути адаптовано для різних вікових категорій. Основні принципи раціонального харчування для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку полягають у забезпеченні достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів, обмеженні вживання продуктів з високим вмістом цукру, жирів та солі, включенні у раціон рослинної їжі та достатньої кількості рідини.

8. Роль правильного харчування в боротьбі з ожирінням та іншими хворобами цивілізації. Правильне харчування відіграє важливу роль в боротьбі з ожирінням та іншими хворобами цивілізації, такими як діабет, хвороби серця, інсульт. Важливо забезпечувати раціон з достатньою кількістю рослинної їжі, обмежувати вживання продуктів з високим вмістом цукру, жирів та солі, дотримуватися правильних порцій та займатися регулярною фізичною активністю [5].

9. Значення етики харчування та відповідального споживання для збереження здоров'я та довкілля. Етика харчування та відповідальне споживання є важливими аспектами здорового способу життя та збереження довкілля. Відповідальне споживання полягає у виборі продуктів, які були вирощені та вироблені з урахуванням екологічних та етичних аспектів, зменшенні відходів та використанні продуктів у межах необхідного. Етика харчування передбачає поважне ставлення до харчових продуктів, ретельне обмірковування власного раціону та шанування культурних традицій.

10. Розвиток системи харчування як соціально-економічної галузі: тенденції та перспективи. Розвиток системи харчування є важливою соціально-економічною галуззю, яка має велике значення для забезпечення здорового та насиченого раціону. Тенденції включають використання новітніх технологій, збільшення обсягів виробництва рослинної їжі та покращення якості продуктів. Перспективи полягають у використанні сталої технології, збільшенні обсягів виробництва екологічно чистих продуктів та зменшенні відходів. Однак, необхідно забезпечувати доступність здорових продуктів для всіх верств населення та зменшувати нерівності у доступі до них.

Отже, розвиток системи харчування є важливою соціально-економічною галуззю, яка має велике значення для забезпечення здорового та насиченого раціону. Здорове харчування є ключовим фактором забезпечення здоров'я та нормального фізичного та психічного розвитку. Організація системи здорового харчування у школах та інших установах є важливим кроком у забезпеченні здоров'я та нормального фізичного та психічного розвитку дітей та молоді. Принципи здорового харчування та формування культури правильного харчування мають бути включені в навчальні програми та повинні стати необхідною частиною нашого життя [2].

Загалом, здорове харчування є ключовим фактором забезпечення здоров'я та нормального фізичного та психічного розвитку. Розвиток системи здорового харчування, формування культури правильного харчування та перспективи її розвитку є важливими завданнями для батьків та вчителів, урядів, організацій та громадськості. Національні та міжнародні рекомендації, принципи здорового харчування та формування культури правильного харчування мають бути включені в навчальні програми, інформаційні кампанії та повинні стати необхідною частиною нашого життя.

Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Здорова дієта. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата звернення: 28.03.2023).

2. До школи: здорове харчування школярів?: URL: <https://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv> (Дата останнього доступу: 28.03.2023).

3. Інститут проблем харчування НААН. URL: Офіційний сайт. <http://www.iph.org.ua/> (дата звернення: 28.03.2023).

4. Міністерство охорони здоров'я України. Рекомендації з раціонального харчування для населення України. 2019. URL: <https://moz.gov.ua/naukove-ta-metodichne-zabezpechennja-reformi/rekomendaciji-z-racionalnogo-harchuvannja-dlja-naseleennja-ukraini> (дата звернення: 28.03.2023).

5. Човбан В. За здоровий спосіб життя // Шкільний світ. 2009. № 45.

Ткаченко А.С., директор Навчально-наукового інституту денної освіти, к.т.н., доц., доцент кафедри товарознавства, біотехнології, експертизи та митної справи
 Вищий навчальний заклад Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»
 м. Полтава, Україна
 alina_biaf@ukr.net

РЕФОРМА ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ: ОСНОВНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

За даними ДНУ “Інститут освітньої аналітики”, у 2022–2023 навчальному році працюють 12 926 закладів загальної середньої освіти. З них у 8 726 (67,5%), функціонують харчоблоки. В опитуванні взяли участь майже 8 тис. шкіл (61%). З них у 301 закладі внаслідок воєнних дій пошкоджено або зруйновано приміщення харчоблоку; 232 заклади втратили обладнання через воєнні дії та/або окупацію [1]. Таким чином Міністерство освіти і науки розробило стратегію реформування системи шкільного харчування на 2023–2027 роки, передбачає п’ять основних напрямів:

- розвиток кадрового потенціалу;
- відновлення та модернізація харчоблоків закладів освіти;
- фінансова підтримка територіальних громад у забезпеченні харчуванням учнів/вихованців закладів освіти;
- здорове харчування у закладах освіти (упровадження нових норм та меню);
- промоція культури здорового харчування під час війни.

При цьому стратегічні цілі реформи шкільного харчування повинні торкнутися публічних закупівель у сфері харчових продуктів, удосконалення кадрового потенціалу, дотримання вимог НАССР та популяризації культури здорового харчування.

Основні виклики реформи шкільного харчування та можливі вирішення цих проблем наведені у таблиці 1.

Таблиця 1 – Основні виклики реформи шкільного харчування та можливі вирішення

Виклик	Можливі вирішення
Кадрові проблеми – недостатня кількість технологів для розроблення меню та технологічних карт, розроблення системи НАССР	Усі територіальні управління освіти повинні мати у своєму складі технолога, у посадових обов’язках якого є складання меню, розробка технологічних карт, розробка базової документації по системі НАССР; для членів груп НАССР повинні бути забезпечені періодичні навчання та підвищення кваліфікації; для працівників харчоблоків повинна бути проведена перекваліфікація відповідно до вимог постанови КМУ «Про затвердження норм та

	Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» та інших нормативно-правових актів
Порядок дій у харчоблоках під час вимкнення електроенергії та повітряних тривог задля дотримання безпеки готової харчової продукції	<p>Групами НАССР закладів освіти можуть бути розроблені Правила (Порядок) забезпечення безпечного харчування у закладах освіти під час воєнного стану, що включатиме наступні положення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при відключенні електроенергії дверцята холодильника та морозильної камери необхідно тримати закритими, щоб запобігти потраплянню теплого повітря, у такому випадку продукти залишаються безпечними до 4 год. у холодильнику, 48 год. у повній морозилці, 24 год. у напівпорожній морозильній камері; у разі відключення електроенергії понад 4 год. у холодильник необхідно помістити контейнери із замороженою водою, що допоможе утримати холод (за можливості необхідно придбати сухий або блоковий лід, який потрібно зберігати в морозильній камері для подальшого використання в холодильнику); - харчові продукти, які швидко псуються, можна зберігати у термоконтейнері (термопакетах) з холодоелементами, а також на балконі за мінусової температури, у погребі чи підвалі в закритих ємностях; - не підлягають подальшій реалізації продукти, що швидко псуються, якщо вони зберігалися в холодильнику при температурі вище 15 °С протягом 4 год. або більше (наприклад, м'ясо, птиця, морепродукти, молоко); - розморожені харчові продукти заморожувати повторно заборонено; - заборонено залишати на наступний день заправлені салати, вінегрети - не рекомендується здійснювати закупку харчових продуктів, що швидко псуються, про запас; - при увімкненні сигналу «Повітряна тривога» необхідно діяти відповідно до алгоритму дій населення для вжиття заходів захисту населення
Недостатнє фінансування у громадах, зокрема для	<p>Проблема може бути вирішена такими способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - залучення батьківських коштів для доплати за харчування дітей. З цією метою має

виконання норм харчування	проводитися також і значна просвітницька робота серед батьків задля поширення інформації про принципи безпечного і здорового харчування; - використання у меню максимальної кількості сировини місцевих виробників з метою зменшення логістичних витрат
Несприйняття дітьми та батьками оновленого шкільного меню	Проблема може бути вирішена шляхом комплексної просвітницької та пропедевтичної роботи з батьками та дітьми щодо дотримання норм здорового харчування, рекомендацій ВООЗ щодо харчування, розвитку аліментарних захворювань спричинених неправильним харчуванням.

Таким чином, до основних викликів реформи харчування можна віднести: кадрові, фінансові питання та дотримання вимог безпечності харчових продуктів в умовах воєнного стану, несприйняття дітьми та батьками оновленого шкільного меню. Відповідно, стратегічний розвиток шкільного харчування передбачає: розвиток кадрового потенціалу; відновлення та модернізація харчоблоків закладів освіти; фінансова підтримка територіальних громад у забезпеченні харчуванням учнів/вихованців закладів освіти; здорове харчування у закладах освіти; промоція культури здорового харчування під час війни.

Список використаних джерел

1. Реформа шкільного харчування: пріоритетні напрямки розвитку в умовах війни та повоєнного відновлення України» . [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/news/mi-povinni-ne-lishe-zabezpechuvati-nashih-ditej-zdorovoyu-yizheyu-j-vihovuvati-zvichku-pravilnogo-harchuvannya-sergij-shkarlet> – Назва з екрану.

2. Стратегія реформування системи шкільного харчування на 2023-2027 роки . [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://op.ua/news/osvita-v-ukraini/reformuvannya-sistemi-shkilnogo-harchuvannya-nastupni-etapi-strategiyi> – Назва з екрану.

Збірник матеріалів круглого столу.

«Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоров'я».

Упорядник та комп'ютерна верстка Ярошенко Т.І.

ПАНО ім. М.В. Остроградського (корпус № 1),
36014, м. Полтава, вул. Соборності, 64-ж.

Відділ розвитку природничих та математичних дисциплін ПАНО
ім. М.В. Остроградського,
36039, м. Полтава, вул. Шевченка, 96 (корпус № 2)