

логію розгляду явищ з різних сторін, пошук шляхів рішення і ін.). Це стимулює розвиток самостійного мислення, гнучкості розуму. Пробні ігри вимагають вживання різних лексико-граматичних структур, отже, вони розвивають мову дітей і удосконалюють уміння висловлюватися чітко і образно.

Цікавість взагалі і ігри зокрема дають вчителю можливість не тільки поновому піднести наукові знання, але і значно розширити засоби для формування і розвитку уявлень і понять учнів про ті або інші природні явища, розвитку інтересу до вивчення природознавства. Такі прийоми дають можливість дітям в захоплюючій, яскравій, ігровій формі засвоювати новий матеріал, збагатити раніше одержані знання. Уроки із застосуванням ігор стають радісними, захоплюють учнів, підштовхують до пошукової діяльності, ставлять перед задачею вирішити проблемну ситуацію, знайти самостійне рішення. Систематичне включення цікавого матеріалу в уроки, допомагає не тільки збагатити, різноманітнити навчально-виховний процес, але і допомагає дітям по-іншому поглянути на оточуючий світ. Це погляд допитливої дитини, що любить і шанує природу, любителя, охоронця природи.

ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ, ЯК УМОВА ТВОРЧОГО ПІДХОДУ ДО ПРОФЕСІЇ

Гринюк О.С. (Полтава)

Насьогодні досить часто виміром якості вчителя стають не зовнішні критерії відповідальності – невідповідальності, як це було донедавна, а оригінальні творчі форми організації своєї діяльності, де б поєднувалася специфіка конкретної педагогічної ситуації та індивідуальні особливості самого вчителя.

Учитель – професіонал повинен уміти не лише продуктивно проводити уроки та позакласну роботу, але й уміти проводити наукові дослідження. Тільки творчий учитель, який володіє технологією роботи з дитячим колективом, може працювати в школі, бути творцем особистості. Учитель покликаний створити всі умови для того, щоб кожна дитина була здоровою та духовно і гармонійно розвиненою особистістю.

Для успішного вирішення цих завдань майбутній учитель повинен уміти точно підбирати матеріал для дослідження та з'ясування тієї чи іншої проблеми з метою її подальшого вирішення. Враховуючи те, що сьогодні дуже гостро стоїть проблема здорового способу життя молоді, ми провели наше дослідження.

У наш час здоров'я стало найбільшим багатством людства. Воно – основа всіх наших починань і справ, трудових і творчих звершень і сподівань, надій на майбутнє. У молодому віці ми не завжди розуміємо важливість здоров'я, ще не навчилися його цінувати. Здоров'я приймаємо як щось буденне, звичне, що є вже давно. Ми не усвідомлюємо, що воно великою мірою залежить від нас самих, нашого способу життя і в першу чергу, від того, яку воду ми п'ємо – це є актуальною проблемою сьогодення, тому що саме вода відіграє дуже важливу роль у нашому організмі. Вона складає приблизно 70% нашого тіла. Вода є основою майже всього, що ми п'ємо. У молоці її 87%, у томатах – 95%, у м'ясі – 50-70%, у хлібіві – 35%. Перший симптом недостатньої кількості рідини – постійне відчуття втомлення. Коли вміст води в організмі знижується на 5 %, пульс прискорюється і підвищується температура тіла [1].

Іноді можна почути, що не обов'язково пити багато води, якщо людина вживає багато чаю або кави. Однак це помилка, бо кава, чай або вино більше сприяють втраті води, ніж її засвоєнню. Дослідники довели, що велика кількість води сприяє виведенню з організму шкідливих речовин. Однак це справедливо лише в тому випадку, якщо вода, яку ми вживаємо, не містить шкідливих для організму домішок. На жаль, стан наших водопроводів такий, що воду, для того, щоб її можливо було сміливо пити, приходиться очищувати. Багато хто вважає, що достатньо воду просто прокип'ятити. Це не зовсім так.

Кип'ятіння не знищує навіть усіх мікробів, не кажучи вже про важкі метали, пестициди, гербіциди, нітрати, фенол та нафтопродукти. Тому для її очищення цього, на жаль, недостатньо.

Один із способів очищення води – її відстоювання. Відстоювати воду необхідно протягом 2-4 годин у відкритій посудині. При цьому виходить із води хлор, а на дні посудини, у якій відстоюється вода, будуть осідати шкідливі для організму хімічні сполуки, важкі метали, солі та ін. Також очищувати воду рекомендується за допомогою побутових фільтрів очистки води [1].

На сьогодні існує думка, що пити скоріше шкідливо, ніж корисно. Дуже важко дати гарантію якості різної води та різних видів напоїв. І, на жаль, ми не можемо приймати рішення за інших людей, але ми можемо їм допомогти. Потрібно лише забезпечити підлітків і молодь інформацією, розповісти їм про наслідки вживання тих чи інших напоїв.

Саме тому, з метою з'ясування, яку воду і які напої вживають сьогодні підлітки, ми провели опитування серед учнів 11-их класів однієї з полтавських загальноосвітніх шкіл.

Нами були отримані наступні результати : на питання : "Скільки в день ви випиваєте води ?" було одержано такі відповіді : 0,5 л – 4 %, 1 л – 52 %, 1,5 л – 40 %, 2 л – 4 %, тож, аналізуючи одержані показники можна зробити висновок, що більшість учнів випивають недостатню кількість води. Багато хто думає, що взимку рідини потрібно вживати набагато менше, ніж влітку. Однак той, хто так вважає, шкодить своєму організму. Взимку і влітку потрібно випивати не менше 1,5 л води в день. Інакше вітер на вулиці і нагріте повітря у приміщенні висушать шкіру, з'явиться втомленість та головний біль.

Поцікавившись, яку воду п'ють сьогодні юнаки та дівчата, ми дізналися, що 44 % респондентів вживають газовану воду; 32 % – п'ють очищену фільтром воду з крану; 16 % – вживають неочищену воду з крану і 8 % опитаних віддають перевагу сокам. Отже, можна проаналізувати кожен вид напоїв, який вживає молодь. Наприклад, газовану воду, якій віддала перевагу більшість школярів, газують для того, щоб вона довше зберігалася, але вуглекислота закислює рідкі середовища нашого організму, а при довготривалому вживанні закислюється кров, що призводить до негативних наслідків.

Як відомо, вода з під крану містить велику кількість хлору, який убиває все живе у тому числі і імунні клітини корисних бактерій. При кип'ятінні хлор не знищується, а переходить у нерозчинну сполуку, яка дуже токсична для організму.

А що стосується соків, то сьогодні натуральні соки у магазині – це велика рідкість. Соки готують із консерванту – це шестеро упарений сік. Звичай, у якості консерванту додається лимонна кислота, а вона, як відомо, не дуже корисна для здоров'я. Крім того, додають барвники і ароматичні речовини, щоб сік нагадував натуральний. Тож, необхідно все це враховувати перш ніж вживати той чи інший напій.

Також, ми з'ясували, який серед шипучих напоїв найчастіше вживає молодь. Виявилось, що Фанту п'ють 28 % опитаних; однакова кількість респондентів, а саме 24 % вживає і Спрайт і Кока-колу і по 12 % учнів віддають перевагу Пепсі-колі та різноманітним лимонадам.

Отже, отримані результати свідчать, що молоді люди досить часто вживають різні види шипучих напоїв, які небажано вживати взагалі. Ці напої мають дуже кислу реакцію (рН 2,5), при їх вживанні відбувається різке закислення крові, руйнуються еритроцити. У шипучі напої додаються дуже шкідливі для здоров'я компоненти: лимонна кислота, синтетичні посилювачі смаку, спрагапосилювачі, заміники цукру, ортофосфорна кислота та ін. Дітям вживання подібних напоїв категорично заборонено.

На питання : "Що ви п'єте вранці за сніданком?", 60 % опитаних відповіли, що чай; 36 % п'ють каву і лише 4 % респондентів зранку полюблюють молоко.

Але і тут необхідно зазначити, що ці напої також, в певній мірі, завдають шкоду нашому організму. А саме, небажано довгий час вживати ароматизовані чаї. Смаки дозрілих фруктів, як правило, досягаються при додаванні

ароматичних хімічних есенцій, які небезпечні для здоров'я. Корисний для організму лише зелений та чорний чай гарних сортів без цукру і у незначних кількостях. Також небезпечним є зловживання розчинною кавою. Гранульовані напої не мають нічого спільного з натуральною кавою і містять велику кількість хімічних домішок, тим паче, що кава має сильно кислу реакцію, особливо кава з цукром.

Стосовно молока виявилось, що часте його вживання може призвести до захворювань серця. Це пов'язано з тим, що білок молока – казеїн виробляє молекули, які небезпечні для артерій і коронарних судин, також цей білок провокує ріст ракових пухлин.

Не менш важливим фактом також було дізнатися про те, що юнаки та дівчата вживають на дискотеках та днях народженнях однолітків, тобто тоді, коли немає контролю батьків. Тож на це запитання були отримані наступні відповіді: найбільше, а саме 88 % серед опитаних виявилось тих, хто вживає алкогольні напої (пиво, вино, водка) і лише 12 % молоді віддають перевагу безалкогольним напоєм.

Таким чином, ми бачимо, що досить значний відсоток тих, хто вживає алкогольні напої, які також не є корисними. Алкоголь навіть у малих дозах порушує роботу печінки, нирок, нейронів головного мозку. Особливо небезпечно для дітей і підлітків пиво, яке вживають більшість старшокласників, а саме 48 %.

Отже, інформація про різноманітні види напоїв свідчить про те, що отруєння ними куди страшніші ніж харчові отруєння, тому що вода приймає участь в усіх біохімічних процесах організму. А діоксиди розкладаються дуже повільно – на це потрібні десятки років. І тому, токсичні речовини накопичуючись в організмі людини викликають порушення репродуктивних функцій і ендокринної системи, сприяють виникненню ракових захворювань і генетичних аномалій, які руйнують імунітет.

Тож головною задачою кожної людини є турбота про своє власне здоров'я і, в першу чергу, усвідомлення того, що впливає і від чого воно залежить. Здоров'я – найбільша цінність суспільства та, зокрема, кожної людини. Саме цей скарб починають цінувати та берегти, частково його втрачаючи.

Проведене дослідження допомагає майбутньому вчителю спрямувати педагогічну діяльність на створення умов для усвідомлення учнями значущості здоров'я у житті людини та спонукати їх до здорового способу життя.

Література

1. Мазуркевич С.А. Пить или не пить? – Ниж. Новгород: Академия здоровья, 2003. – 49 с.

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЇХ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Гузь В.В. (Мелітополь)

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти в Україні, які повинні забезпечувати держава, Національна освітня доктрина визначає екологічний напрям. Основною метою національного виховання освітня доктрина визначає серед інших формування моральної, художньо-естетичної, трудової, екологічної культури учнів [1].

На основі формування наукового світогляду і критичного мислення, в освітній галузі "Природознавство" Державних стандартів базової і повної середньої освіти ставиться мета усвідомлення учнями способів діяльності і ціннісних орієнтацій, які дають змогу зрозуміти наукові основи сучасного виробництва, техніки і технологій, безпечно жити у сучасному високотехнологічному суспільстві і цивілізовано взаємодіяти з природним середовищем. У змісті біологічної компоненти цієї освітньої галузі серед інших складових