

мооцінкою, 7 – з адекватною, 1 – з заниженою; на історичному факультеті 9 осіб з завищеною, 8 – з адекватною, 2 – з заниженою.

Причини таких результатів можуть бути різними, адже формування адекватної самооцінки безпосередньо пов'язано з проблемами виховання, навчання і розвитку, також залежить від процесу спілкування, яке починається ще з дитинства, взаєморозуміння з батьками, учителями, друзями, колегами, знайомими.

Для того, щоб мати адекватну самооцінку майбутнім вчителям необхідно:

- спрямовувати свою діяльність на досягнення кращих результатів;
- спрямовувати свої зусилля на подолання бар'єру неповноцінності;
- формувати бажання самовдосконалюватися та самостверджуватися;
- спільними зусиллями знаходити шляхи усунення проблеми, наголошуючи, що аналіз помилок є обов'язковою умовою професійного спрямування;
- студенти з заниженою самооцінкою потребують додаткової уваги до себе, тому потрібно цікавитися їхньою діяльністю;
- професійне зростання вчителів здійснюється поетапно.

Отож, нами досліджено як формується адекватна самооцінка у студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та розроблено рекомендації для формування адекватної оцінки майбутніх учителів.

#### Література

1. Васильченко Ю.Л. Самооцінювання як перший крок до управління часом / Ю.Л. Васильченко // Завуч. – 2010. – №9. – Вкладка. – С. 7-11.
2. Степанов В. А. Самооценка психических и физических качеств будущих учителей / В. А. Степанов // Педагогика. – 2004. – №7. – С. 45-50.
3. Литовченко А. Щоденник росту. Формуємо самооцінку першокласників / А. Литовченко, З. Шилкунова // Початкова освіта. – 2004. – №42. – С. 14-15.
4. Литвинюк Л. Педагогічне стимулювання професійного зростання вчителів із низьким рівнем самооцінки / Л. Литвинюк // Рідна школа. – 2004. – №11. – С. 31-33.
5. Методики самопізнання майбутнього лідера: [збірник тестових методик] / Упоряд. М. В. Гриньова, Ю. П. Кращенко, Н. В. Беляєва – Полтава: Видавець Шевченко Р. В., 2011. – 116с.

### **СПІВПРАЦЯ ДІТЕЙ, БАТЬКІВ ТА ВЧИТЕЛІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН**

*Нечипоренко М.Г. (м. Одеса, Україна),  
Нечипоренко Л.М., Данилова Г.О. (с. Нерубайське, Україна)*

Вивчення природничих дисциплін учнями неможливо обмежити тільки підручниками, вони мають вивчати реальні об'єкти, що оточують їх у навколишньому світі [3,4]. Цей процес може відбуватися серед природи, у шкільних кабінетах, на дослідних ділянках, в домашніх умовах разом з батьками під керівництвом вчителя. Надзвичайно важливим є пропедевтичний етап природничої освіти, сконцентрований у курсі «Природознавство». Одним з основних завдань цього курсу є розвиток в учнів пізнавального інтересу до вивчення предметів природничого циклу, формування ключових компетенцій, зокрема і загальнопредметних, до яких належать загальнонавчальні і спеціальні уміння й способи діяльності щодо вивчення природи, формування емоційно-цілісного ставлення учнів до навколишнього середовища на основі знань про природу [5,3]. Вважаємо за доцільне збільшити обсяг завдань, винесених на практич-

ні роботи, за рахунок домашніх практичних робіт, які виконуються разом з батьками в рамках проекту «Мама, тато, я – дослідниця сім'я»

Завдання, пропоновані для виконання учнями разом з батьками в рамках проекту «Мама, тато, я – дослідниця сім'я»:

1. Розділення сумішей.
2. Методи очищення води.
3. Робота з картою зоряного неба. Знаходження основних сузір'їв, Полярної зорі. Зміна з часом положення сузір'їв.
4. Спостереження фаз місяця.
5. Дослідження впливу світла на розвиток рослин.
6. Способи підготовки насіння до проростання.
7. Вегетативне розмноження рослин.

Діти і батьки забезпечуються детальними інструкціями для виконання завдань і інструкціями з техніки безпеки. Після виконання роботи діти роблять висновки, а батьки вносять свої рекомендації або надають додаткову інформацію. При виконанні більшості таких робіт формуються практичні навички й знання, які діти можуть використовувати у повсякденному житті, що особливо важливо для дітей, які мешкають у сільській місцевості.

Спільна робота батьків, дітей і вчителів дає плідні результати і в роботі з обдарованими дітьми у профільній школі. Зокрема у класі еколого-біологічного профілю доцільно запропонувати учням розробити *проект рокарію*. Рокарій фактично дозволяє створити кусочок природи Альп, Карпат, Кавказьких чи Кримських гір. Виконання проекту вимагає поглибити знання про природу, клімат, рослинний світ обраної території. Таку роботу важко виконати у більшості міських шкіл, але для сільських шкіл – це необмежений простір для діяльності. Батьки залюбки допомагають дітям у роботі над проектом

Не можуть поза увагою залишатися діти з обмеженими можливостями, які, як правило, перебувають на індивідуальному навчанні і часто обмежені в спілкуванні з природою. Таким дітям ми пропонуємо роботу над проектом «Галерея кімнатних рослин». Робота над проектом передбачає вивчення походження рослини, вимоги до світла, тепла, поливу, способи розмноження, значення кімнатних рослин у житті людини та створення галереї кімнатних рослин себе вдома.

Без тісної співпраці з батьками значних успіхів у навчанні дітям з обмеженими можливостями досягти важко, але батьки залюбки йдуть на співпрацю. Як показує досвід нашої роботи, уроки та позакласна робота з біології і співпраця з батьками за такою методикою сприяє міцному засвоєнню знань, наближає дитину до природи, що відіграє також і терапевтичну функцію.

Не залишається поза нашою увагою і той факт, що школа повинна формувати відповідальне й свідоме ставлення до небезпек, підготувати людину до життя у цьому складному світі. Значення природничих дисциплін у даному випадку важко переоцінити. Аналіз небезпечних чинників показав, що більшість з них можна класифікувати як фізичні, біологічні, хімічні, геологічні. Тому знання явищ і процесів, які лежать в основі небезпек, допоможуть людині передбачити, відвернути, ідентифікувати небезпек, зменшити її шкідливий вплив та свідомо діяти у разі її виникнення [1,28; 2,41]. Питання безпеки життєдіяльності можуть бути вагомим мотивацією на багатьох уроках природничих дисциплін, що сприятиме глибокому засвоєнню знань з предмета через задіяння інстинкту самозбереження та свідомому ставленню до небезпек та бережливому ставленню до природи. Створений нами дитячий лекторій для батьків з проблеми формування навичок здорового способу життя й безпечної життєдіяльності через природничі дисципліни має на меті об'єднати зусилля вчителів, батьків і дітей по формуванню особистості безпечного типу.

Тільки разом з батьками, спільними зусиллями, вчителі можуть дати дітям більше людського щастя [4, 23].

## Література

1. Дивак В. Елементи безпеки життєдіяльності в курсі шкільної фізики / Дивак В., Нечипоренко Л., Нечипоренко М. // Фізика та астрономія в школі. – 2001. – №5. – С. 28 – 32.
2. Дивак В. Елементи безпеки життєдіяльності в курсі хімії / Дивак В., Нечипоренко М., Павлова С. // Біологія і хімія в школі. – 2004. – №5. – С. 41 – 46.
3. Методика вивчення курсу «Природознавство» («Довкілля») у 5 – 6 класах: навч.-метод. посіб. / В. Р. Ільченко та ін. – К.: Педагогічна думка, 2008. – 168 с.
4. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям / Сухомлинский В. А. – К.: Радянська школа, 1973, – 243 с.
5. Ятвецька Л. І. Методичні рекомендації щодо викладання пропедевтичного інтегрованого курсу «Природознавство» / Ятвецька Л. І., Шапірова Н. П. – Одеса, 2008. – 67 с.

## ЯКІ ПЕРЕВАГИ ПЕРЕПЕЛИНИХ ЯЄЦЬ?

*Новописьменний С.А. (м. Полтава, Україна)*

**Перепелині яйця** — цінний продукт. Вони мають антибактеріальні, імуномодульовані протипухлинні властивості. Містять безліч мікроелементів і вітамінів, і все це — за повної відсутності в них шкідливого холестерину!

### **Чому японці щодня їдять перепелині яйця**

Порівняно з курячим яйцем, в 1 г перепелиного міститься більше вітамінів: А, або каротиноїдів (лікує «курячу сліпоту», світлобоязнь, запобігає утворенню вугрів, схильності до гнійничкових захворювань шкіри, запаленню слизової оболонки повік), — у 2,5 разу; В1 (служить для підвищення апетиту, стимулювання травлення, підвищення життєвого тону, лікування закрепів, нудоти, м'язової слабкості, запаморочення, стомлюваності) — у 2,8 разу; В2 (стимулює апетит, підтримує м'язовий тонус, лікує лущення шкіри на обличчі, слъозотечу, болючі виразки в куточках рота, або заїди, випадання волосся, поліпшує обмін речовин в організмі, сприяє процесам росту дітей) — у 2,2 разу; заліза — в 4,5; калію і фосфору — в 5 разів. Як відомо, фосфор сприяє розумовому розвитку. Тому сирі перепелині яйця корисно вводити в дієту хворих і ослаблених дітей (вживати саме сирими для збереження в них багатьох поживних речовин, які можуть руйнуватися під час обробки продукту). Але і здоровим діткам вони не будуть зайвими, а навпаки, корисними для поліпшення розвитку, як фізичного, так і розумового. Дитина, яка з'їдає в день двоє перепелиних яєць, має добру пам'ять, міцну нервову систему, гострий зір, ліпше розвивається і менше хворіє. В Японії, наприклад, де давно і всебічно досліджено корисні властивості перепелиних яєць, кожен школяр щоденно обов'язково отримує два таких яйця на обід. В одному з 12 найголовніших законів Японії записано, що перепелині яйця бажано вживати і дорослому населенню, особливо чоловікам. Японці схильні до думки, що вживання продуктів перепелівництва є однією з причин їхнього довголіття, розумових здібностей та стійкості до різноманітних негараздів. Це приклад того як Японці трагедію ядерного забруднення своєї території перетворили собі на благо, нажалі після Чорнобильської катастрофи нічого подібного в Україні не відбулося. В даний момент в Японії нараховується більше 80 млн. домашніх перепелів, в Україні лише 300-400 тис. (різниця більше ніж в 200 разів).

### **Як правильно вживати цей продукт**

Корисно вживати дітям та дорослим натщесерце вранці за 30 хвилин до їжі, запиваючи водою або соком: від 1 до 3 років — 1-2 яєць, від 3 до 8 років — 2-3, від 8 до 12 — 3-4, від 12 до 18 — 4, від 18 до 50 — 5-6, від 50 років та старші — 4-5 яєць. Вживання має бути систематичним, без перерв, протягом 3-4 місяців. Уже через два тижні ви помітите їхній сприятливий вплив на орга-