

ня, але йде і розвиток пізнавальної діяльності.

#### Література

1. Врубленська М. О. Секрети успішного уроку географії (Навч.-метод.посіб)/.- «Основа»,2005.-141 с.
2. Довгань Г. Д. Інтерактивні технології на уроках географії; (Навч.-метод. Посіб.- «Основа», 2005.-126 с.
3. Яськова А. О. Використання інтерактивних методів у викладанні географії/.- Географія.-2006.-Лютий (№3).-с. 1-8.

### **ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ» В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Хорт М.К. (м. Прилуки, Україна)*

**Актуальність проблеми та аналіз основних досліджень і публікацій.** Шкільні роки – час бурхливого росту, безупинного фізичного і розумового розвитку. Швидкий ріст, постійний рух, напружена розумова діяльність – все це ставить перед організмом підвищені вимоги, спричинюючись до великих витрат енергії.

Упродовж останніх десятиліть харчовий статус дитячого населення характеризується негативними змінами, що значною мірою обумовлені не лише соціально-економічними негараздами у суспільстві, а й суттєвим впливом техногенного забруднення навколишнього середовища [1; 197].

Кожний продукт харчування має особливості, пов'язані з його хімічним складом. Розрізняють продукти рослинного і тваринного походження [2; 568]. Рослинна їжа є переважно вуглеводною, тваринна їжа, навпаки, містить багато білків, а вуглеводів дуже мало або й зовсім не має їх. Знання властивостей того чи іншого продукту дає змогу якомога раціональніше використовувати його.

Оцінка фактичного стану харчування школярів міст України показала, що в їхньому раціоні переважає одноманітна їжа, до того ж її порціональність не відповідає віковим нормам [3].

Тільки різноманітна їжа може забезпечити надходження до організму всіх необхідних поживних речовин та забезпечити повноцінний фізіологічний розвиток підростаючого покоління.

Недостатнє надходження в організм дитини вітамінів і мікроелементів, та надмірне вживання продуктів з харчовими добавками і великою кількістю жирів призводить до негативного впливу на фізичний та інтелектуальний розвиток учнів, а вивчення особливостей порушення в харчовому раціоні та його дотримання самими школярами є важливим питанням школи та сім'ї на сьогоднішній день.

Учні легко піддаються впливу. Це говорить про те, що в дітей повинна формуватись екологічна культура, яка є складовою частиною світової культури і якій властиве глибоке та загальне усвідомлення важливості сучасних екологічних проблем у житті і майбутньому розвитку людства. Оволодіння екологічною культурою починається з малечку, коли дитина засвоює світові знання та культуру.

**Мета та завдання дослідження:** визначення шляхів формування навичок раціонального харчування в молодших школярів.

Відповідно до мети були поставлені наступні **завдання:** дослідити стан харчування молодших школярів в школі та формування поняття «добовий раціон» в школярів молодших класів, дослідити стан використання різноманітних форм роботи при організації раціонального харчування молодших школярів.

Для реалізації мети використані методи аналізу, порівняння, спостере-

ження, систематизації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В наш час не надається достатньої уваги харчуванню учнів загальноосвітніх навчальних закладів з боку держави. Цим питанням займаються підприємства, які виграли тендер.

Самі учні надають перевагу продуктам, які можуть купити в буфетах або близько розташованих від школи магазинах. Загалом це продукти, які виготовлені штучним шляхом. В наш час збільшується кількість продукції з харчовими добавками та продуктів, що містять ГМО і діти молодшого шкільного віку стають залежними від них. Через часте вживання даної продукції в організмі виробляється звикання, залежність [5].

Коли діти приходять у перший клас – в них немає ще сталих поглядів та переконань щодо культури харчування. Вони починають формуватися з віком, коли дитина здобуває нові знання, досвід, аналізує їх. Саме тому дітей змалку потрібно привчати до здорового харчування, роз'яснити значення натуральних продуктів, які не містять хімічних добавок.

Валика відповідальність у цьому плані покладена на сім'ю та школу. Вчитель повинен організувати батьків учнів та заручитися їхньою підтримкою. Перш за все проводити з дітьми виховну роботу на уроках та виховних заходах.

Сам процес навчання дітей не повинен бути одноманітним, а цікавим, емоційним, наближеним до життя, викладати матеріал ніби граючись з дітьми, що відповідатиме даному сенситивному періоду.

Для цього можна використати різні форми роботи: вікторини, конкурси, бесіди, гра-подорож, спортивні заходи, диспути, кулінарні змагання, ігри та інші. Всі ці заходи допоможуть засвоїти інформацію, сприйняти для себе необхідне та активізувати школярів до активної роботи над збереженням свого здоров'я.

Важливе значення для розвитку пізнавального інтересу та зацікавленості учнів початкових класів мають ігри. У грі створюється нестандартна ситуація, яка зацікавлює учнів, згуртовує та дисциплінує.

Ми наведемо приклади ігор, які часто можна використовувати на уроках природознавства та основ здоров'я:

Гра «Де вітаміни?». Клас ділиться на команди. Вчитель зачитує значення певного вітаміну для організму, учні – відгадують, що це за вітамін. Після його назви, школярі наводять приклади продуктів, де він може бути. Програє той, хто не зможе навести правильні приклади.

Гра «Куди подітись вітаміну?». Вчитель вибирає 3-4 учнів, які грають роль вітамінів, решта класу – овочі та фрукти. За сигналом вчителя учні повинні «зібрати», ті овочі та фрукти, де знаходяться дані вітаміни. Виграє той, хто більше назбирає продуктів.

Щоб донести до дітей істину не доцільно вести з ними роз'яснювальні бесіди про те, що вони мусять робити, а що ні. Слід зробити даний процес більш дослідницьким. Поставити перед дітьми проблему і виділити час на її обговорення, вислухати їхню думку і лише потім підштовхнути їх до правильного бачення речей.

**Висновки.** З викладеного матеріалу можна зробити висновки, що в наш час про здоров'я майбутнього покоління мусять турбуватись батьки, а школа допомагати їм.

Учнів потрібно всебічно розвивати, залучати до різних форм навчання не тільки на уроці, а й в позаурочний час.

Інтегроване використання цих заходів допоможе подолати проблему нездорового харчування серед учнів та спрямує їх на вживання корисної їжі, дотримання режиму дня.

## Література

1. Загальна гігієна з основами екології: Підручник / За ред. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І.Ципріяна та ін. Навч. посібник – К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
3. <http://www.nbuuv.gov.ua>. Скалецька Н.М. Гігієнічна оцінка харчування дітей молодшого шкільного віку // Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів
4. <http://www.rdobd.com.ua>. Принципи здорового харчування. Поживні речовини.// Рівненська державна обласна бібліотека для дітей.
5. <http://ua.textreferat.com>. Харчування дітей.

## СЕМЬ ШАГОВ ОТ НАБЛЮДЕНИЯ К ТВОРЧЕСТВУ. НОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВЗРОСЛЫХ

*Христофорова Т.А., Никифорова Н.И, Никифорова О.В. (г. Харьков, Украина)*

Национальный технический университет «ХПИ», Харьковская национальная автомобильно-дорожная академия, Харьковская экономическая академия

В основу предлагаемой методики легли теоретические положения «нового образования взрослых» (NALM), которое зародилось в Европе более тридцати лет тому назад. В гармонично развитом человеке должны быть в равной степени развиты мышление, чувства и воля. При этом истинное и глубокое познание начинается не с мышления, а с чувствования. То, что затронуло человека, дает импульс как к осмыслению изучаемого феномена и к активным действиям по его изучению.[1] Процесс обучения взрослых можно представить в виде семи шагов [2].

Рассматриваемая в данной статье методика успешно применялась в нескольких вузах города Харькова на занятиях по педагогике, экономике, физике, химии. Приведем пример ее использования на лабораторной работе по общей химии. Тема: «Изучение свойств железа». Подгруппа из 3-5 студентов, назовем ее основной, готовилась представлять железо заранее.

### **1 шаг. Объективное наблюдение**

Студентам группы предлагается всеми органами чувств изучить **минералы** железа: гематит, магнетит, лимонит, **образцы** армо-железа, стали, чугуна. Обращается внимание на блеск, матовость, оттенок цвета, запах, упругость, твердость, звук при деформации, теплопроводность, магнетизм, ржавчину, форму этих образцов. (Форма чугунных образцов говорит о том, что он отливался). Затем студентам предлагаются для детального наблюдения **изделия** из железа, стали и чугуна. Потом предлагается найти железное у себя в сумке, на себе.

Затем основная группа демонстрирует химические опыты по изучению взаимодействия:

- 1) **с кислородом** (поджигают железный порошок);
- 2) **с водой** (добавляя фенолфталеин);
- 3) **с оксидами**;
- 4) **с кислотами** (соляной разб. и конц.; серной разб. и конц.; азотной разб. и конц.);
- 5) с раствором **щелочи**;
- 6) с растворами **солей** более и менее активного, чем железо, металлов.

Во время каждого опыта группа записывает наблюдения в лабораторном журнале, а основная группа записывает на доске уравнения реакций.

Комментарии. Отличительной особенностью нашего динамичного вре-