

УДК 37.378

КОСТЕНКО Ольга Костянтинівна
вчитель початкових класів Черкаської
спеціалізованої школи I-III ступенів №13,
заступник директора школи з навчально-виховної
роботи, спеціаліст вищої категорії, «вчитель-методист»
e-mail: kostenko@school13.ck.ua

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – ОДНЕ З НАЙВАЖЛИВІШИХ ЗАВДАНЬ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

***Анотація.** У статті розглядається здоровий спосіб життя дитини. Висвітлюється розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, прагнення до ведення здорового способу життя, набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану.*

***Ключові слова:** дитина, здоров'я, життя, освіта, вчитель.*

Постановка проблеми. Державний стандарт початкової загальної освіти розроблений відповідно до пізнавальних можливостей дітей молодшого шкільного віку і передбачає всебічний розвиток та виховання особистості та навичок здорового способу життя.

Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» забезпечує свідоме ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності. Найповніше це завдання реалізується через предмет «Основи здоров'я».

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Практичні роботи, зазначені в програмі, виконуються учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми для досягнення мети уроку або вдома з батьками [1].

Мета статті. Розвивати в учнів мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров'я, прагнення до ведення здорового способу життя, набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану.

Виклад основного матеріалу. Подаємо урок з основ здоров'я у третьому класі.

Тема. Корисні та шкідливі мікроорганізми. Захисні сили організму. Профілактика інфекцій, що передаються контактним і повітряно-крапельним шляхом.

Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу

Мета. Дати поняття про корисні і шкідливі мікроби. Розширити знання учнів про інфекційні хвороби; вчити запобігати інфекційним захворюванням; виховувати навички гігієни і культури, турботу про своє здоров'я і здоров'я навколишніх.

Тип уроку. Урок засвоєння нових знань

Обладнання. Презентація до уроку, марлева пов'язка, мікроскоп

I. Організація класу до уроку

II. Повторення вивченого матеріалу

Метод «Обговорення» (забезпечує можливість кожному висловити власні думки щодо конкретного питання)

- Що таке активний відпочинок? (Зміна одного виду діяльності іншим)
- Який відпочинок буде корисним після навчання? (Активний, на свіжому повітрі)
- Які види активного відпочинку ти знаєш?
- Розкажи про свій активний відпочинок.
- Що ви зробили сьогодні зранку, щоб бути здоровим?
- Що зробите для цього ввечері?
- Що може трапитись, якщо цього не робити?

III. Повідомлення теми й мети уроку. Мотивація навчальної діяльності

IV. Вивчення нового матеріалу

1. Бесіда про мікроби

- Що таке мікроби?
- Вони корисні чи шкідливі?

2. Міні-лекція (словесне повідомлення інформації) про мікроби й інфекційні хвороби

Мікроби (мікроорганізми: мікроби – лише шкідливі; бактерії – шкідливі і корисні) – дрібні, частіше одноклітинні тваринні або рослинні організми. Мікроорганізми бувають шкідливі і корисні.

До корисних відносимо:

- ґрунтові бактерії, які підвищують родючість ґрунту;
- бактерії для виробництва ліків;
- молочнокислі бактерії, які використовують для одержання кефіру, сиру, ряжанки, йогурту;
- речовини, одержані з бактерій, які використовують для виготовлення синтетичних миючих засобів.

Але існують і шкідливі мікроорганізми. Вони викликають захворювання. Це хвороботворні бактерії і віруси. Потрапляючи в організм, частіше через органи травлення і дихання, вони швидко розмножуються і виділяють отруту, що вбиває живі клітини. Так виникають інфекційні хвороби.

Інфекційними називаються хвороби, викликані шкідливими мікробами і вірусами, що їх не побачиш без мікроскопа.

Коли вони потрапляють в організм, людина хворіє: у неї підвищується температура, болить голова, живіт, може початися кашель, нудота, блювота. Деякі мікроби постійно живуть у нас в організмі. Мікроби, що живуть у роті, дуже люблять солодке і не люблять зубної пасти.

3. Показ/демонстрація забезпечує зв'язок між «знати про» і «бути спроможним зробити».

Мікроскопи. Короткі пояснення вчителя біології. Учні можуть чітко бачити і розуміти те, що відбувається.

4. Створення проблемної ситуації

- Як мікроби можуть потрапити в організм людини?

5. Розв'язування проблеми

Інтерв'ювання передбачає зустріч учнів з певною особою для обговорення конкретних тем або проблем. З «перших рук» отримується нова найточніша інформація, з проблеми, яка цікавить учнів. Учениця підходить до присутніх з запитанням: Як мікроби можуть потрапити в організм людини?

Отримані відповіді вчитель узагальнює.

В організм людини мікроби потрапляють через ротову порожнину з:

- брудом на руках і під нігтями;
- залишками їжі між зубами;
- немитими фруктами і овочами;
- крапельками слини хворої людини;
- повітря, де багато сміття, пилу.

Для вирішення проблеми учениця підходить до присутніх з запитанням: Що треба робити, щоб мікроби не потрапили в організм людини?

6. Висновок.

- Мити руки з милом.
- Чистити зуби вранці і ввечері.
- Прибирати і провітрювати приміщення.
- Загартовуватися.
- Мити овочі і фрукти.
- Робити щеплення.

7. Короткі пояснення медичної сестри про профілактику інфекцій, що передаються контактним і повітряно-крапельним шляхом

Фізкультхвилинка

(легкий масаж носа, грудна клітка, обличчя біля вух, лоб)

V. Закріплення вивченого матеріалу

1. Робота з підручником стор.28-31.

- Розгляд малюнків і обговорення.

- Опрацювання тексту підручника.
- Відповіді на запитання.

Практична робота. Моделювання поведінки під час епідемії грипу

Мета. Дати учням поняття про заходи профілактики та боротьби з вірусом грипу. Складання переліку профілактичних засобів. Моделювання можливих ситуацій

I. Міні-лекція

Мікроскоп. Мікроби (спільнокореневі слова). Побудуйте речення з цими словами. Збудника грипу вчені та лікарі побачили під дуже сильним електронним мікроскопом і назвали його вірусом.

Віруси, що викликають грип, оселяються в ротовій порожнині та в горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє або чхає, з його рота чи носа вилітають найдрібніші віруси грипу.

Якщо здорова людина разом з повітрям буде вдихати ці крапельки, то вона може заразитися і захворіти на грип! Проникнення в організм людини хвороботворних мікроорганізмів називається інфекцією, тобто зараженням.

Спеціальні заходи боротьби з інфекційними захворюваннями спрямовані на припинення поширення конкретних захворювань [2].

Карантин називають тимчасову ізоляцію людей, які були в контакті з хворими або самі можуть бути носіями хвороботворних бактерій. (Карантин від грипу).

II. Пригадайте перші ознаки захворювання на грип

1. Виділення з носа (нежить).
2. Ніс закладений, дихання утруднене.
3. Кашель.
4. Біль у горлі, вухах, охриплість голосу.
5. Висока температура, слабкість.

Чому це відбувається? Тому що вірус починає використовувати для свого живлення і розмноження речовину, з яких складаються клітини вашого тіла, поступово руйнуючи їх. Крім того, в кров ще надходять отруйні продукти життєдіяльності цих мікроорганізмів.

Найчастіше джерелом інфекції є хвора людина.

III. Складання переліку профілактичних засобів

- Перш за все потрібно ізолювати хворого від здорових людей.
- Треба носити ватно-марлеву пов'язку.
- Користуватися своєю носовою хусточкою.
- Оберігатися від переохолодження.
- Частіше провітрювати кімнату.
- Займатися спортом (зарядка).
- Зробити щеплення.
- Вживати вітаміни.
- Кип'ятити питну воду.
- Дотримуватися правил особистої гігієни.
- Обробляти харчові продукти.

IV. Моделювання можливих ситуацій

1. Хвора дитина прийшла до школи.
2. У громадському транспорті.

V. Зелена аптека

Щоб попередити і подолати грип, гострі респіраторні захворювання, нежить, можна скористатися такими лікарськими рослинами:

Малина звичайна

Відвар коренів малини осінніх: 1 столову ложку подрібнених коренів малини залити склянкою окропу, кип'ятити на малому вогні 15-20 хвилин, настояти 1 годину, процідити і довести об'єм рідини до 200 мл кип'яченою водою. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день за 30 хвилин до їди.

Настій із сухих листків: 1 столову ложку сухих листків малини залити склянкою окропу, настояти годину, процідити. Настояєм полоскати порожнину рота, гортань.

Цілющі властивості має малинове варення, малина перетерта з цукром.

Калина звичайна:

Цілющі властивості має калина.

Корисний також сік чорної редьки.

У ретельно вимитій редьки зрізають верхівку, видаляють частину м'якоти і в порожнину, яка утворилася, кладуть мед, після чого редьку закривають і настоюють у теплому місці 4 години. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день – для дорослих, по 1 чайній ложці 3 рази на день – для дітей. При захворюваннях печінки і нирок вживати сік редьки не рекомендується.

VI. Підсумок уроку

1. Робота в зошитах, кросворд – мікроб.
2. Експрес – опитування.
 - Які бувають мікроорганізми?
 - Які інфекційні хвороби вони спричиняють?
 - Що треба робити, щоб не захворіти на грип?

Щоб захиститися від застудних захворювань, від грипу, треба зміцнювати в організмі захисні сили (імунітет). В цьому тобі допоможуть ранкова зарядка, уроки фізкультури, заняття спортом, активний відпочинок на свіжому повітрі, посильна фізична праця [1].

Висновки. Узагальненим результатом навчання основ здоров'я у початковій школі є відповідний до віку рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів, на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку. Діти мають набути достатній особистий досвід культури спілкування і співпраці у різних видах діяльності, самовираження у творчих видах завдань, підготуватися до повноцінного життя у постійно змінюваному навколишньому середовищі.

Список використаної літератури

1. Гнатюк О.В. Основи здоров'я : підр. для 3- го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В.Гнатюк. – К. : Генеза, 2013. – 144 с.
2. Електронний ресурс. – Режим доступу: www.rulit.me/.../enciklopediya-biologiya-bez-il

References

1. Gnatyuk, O.V. (2013) Health Basics: a textbook for 3rd cl. secondary schools / O.V. Gnatyuk. K: Genesis, 144.
2. Retrieved from: www.rulit.me/.../enciklopediya-biologiya-bez-il

KOSTENKO Olga Konstantynivna,

primary school teacher Cherkasy specialized school of I-III №13, deputy director of school on educational work, specialist of the highest category, "teacher-methodologist"
e-mail: kostenko@school13.ck.ua

MAINTAINING THE HEALTH OF A CHILD – THE MOST IMPORTANT TASK OF THE MODERN SCHOOL

Summary. The article lights up the healthy life. Reveals the development of students' motivation careful attitude to their own health, the pursuit of healthy lifestyles, gaining their experience with students maintaining health, taking into account the physical condition.

Summarizes the results of health education bases in primary school are appropriate to the age level of competence healthcare students based on their mastery of the knowledge of health and safety, practical skills, healthy lifestyles and safe behavior, formation of their values and attitudes to life health, promoting their physical, mental, social and spiritual development. Children should obtain sufficient personal experience of cultural communication and cooperation in various activities, self-expression in creative kinds of tasks to prepare for a fulfilling life in a constantly changing environment.

Keywords: child health, life, education, teacher

Одержано редакцією 13.02.2016
Прийнято до публікації 15.02.2016