

Львівський національний університет імені Івана Франка

Біологічний факультет

Кафедра фізіології людини і тварин

КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

на тему: Методичні підходи до вивчення теми «Харчування і здоров'я» з
предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі

Виконала:

студентка II курсу, групи БЛОМ-21з

спеціальності 014.05 Середня освіта

(Біологія та здоров'я людини)

Літвіненко Анастасія Олегівна

Керівник: канд. біол. наук,

доц. Король Т.В.

Рецензент: канд. біол. наук,

доц. Дика М.В.

Львів 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	5
1.1. Поняття харчування і здоров'я	5
1.1.1. Особливості харчування у підлітковому віці. Харчові звички...7	7
1.1.2. Принципи харчування для здоров'я.....	18
1.2. Проблеми використання сучасних методичних підходів у процесі вивчення предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі.....	25
1.3. Методи навчання на різних етапах уроку на тему «Харчування і здоров'я» з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі.....	34
Розділ 2. МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	39
2.1. Навчальні матеріали.....	39
2.2. Методи навчання.....	41
2.3. Методичні рекомендації ефективного використання матеріалів та методів дослідження.....	44
Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	49
3.1. Складання плану-конспекту уроку на тему: «Харчування і здоров'я» на уроці з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі.....	49
3.2. Інтерактивні вправи як ефективний метод всестороннього розвитку учнів 6 класу на уроці з предмету «Здоров'я, безпека та добробут».....	59
ВИСНОВКИ.....	68
ЛІТЕРАТУРА.....	69

ВСТУП

Відсутність гарних умов життя, низька якість продуктів, навчальне перевантаження, байдуже ставлення до свого здоров'я є головними чинниками, що безпосередньо впливають на організм підростаючого покоління. Тому тема здорового способу харчування є як ніколи актуальною.

Серед науковців, які висвітлювали проблему раціонального харчування у підлітковому віці, можна віднести: С. Джуринська [5], О. Кузьмінська, М. Червона [10], Н. Ковтюк [14], А. Міхеєнко [18] та ін.

Особливості використання методичних підходів при вивченні тем на уроці з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі було проаналізовано: О. Ващенко [2], В. Коваленко, М. Мар'єнко, А. Сухіх [13], Н. Мирончук [30].

Підлітковий вік є особливим періодом у розвитку організму. В цей період завершується формування скелета, розвиток внутрішніх органів та систем, бурхливо зростає маса тіла, йде перебудова нервової системи, проходить статеве дозрівання. Висока швидкість росту підлітків та інтенсивні процеси обміну речовин потребують послідовного надходження з їжею достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей та мікроелементів. Щоб забезпечити організм необхідним енергетичним та пластичним матеріалом, дуже важливо організувати раціональне збалансоване харчування.

Саме тому раціональне здорове харчування забезпечує гармонійний фізичний та психічний розвиток дітей та підлітків, підвищує захист від інфекційних захворювань, стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Мета роботи: скласти план-конспект уроку з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» на тему «Харчування і здоров'я».

Об'єкт дослідження: вивчення принципів здорового харчування у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: організація і методичне забезпечення уроку з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» на тему «Харчування і здоров'я» у 6 класі.

Відповідно до мети перед нами були поставлені **завдання:**

1. Скласти план-конспект уроку на тему «Харчування і здоров'я» з предмету «Здоров'я, безпека та добробут».

2. На основі наукової літератури пояснити учням зміст та особливості правильного харчування.

3. Обґрунтувати заходи профілактики йододефіциту і діабету у підлітковому віці.

4. За допомогою сучасних мобільних застосунків та сучасного посуду зацікавити учнів більш уважно ставитись до своїх харчових звичок.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Поняття харчування і здоров'я

Здорове харчування є найважливішим фактором, що підтримує здоров'я особистості та її працездатність. Саме завдяки міцному здоров'ю школяр може протистояти зовнішнім несприятливим впливам, вірусам та бактеріям. В науковій літературі є чимало тверджень понятійного апарату з теми дослідження, розглянемо основні з них.

Харчування як фізіологічний акт – це підтримка життя і здоров'я живого організму за допомогою їжі – процес поглинання їжі живими організмами для підтримки нормального перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності, зокрема, для поповнення запасу енергії та реалізації процесів зростання і розвитку [9].

На сучасному етапі дослідження проблеми здоров'я, чинників, що впливають на нього висвітлено в наукових роботах філософів, психологів, соціологів, педагогів. На думку більшості дослідників з різних галузей, проблема здоров'я є складним феноменом, який можна розглядати як біологічну, соціальну, філософську, економічну та медичну проблему.

В. Кошель вважає, що здоров'я є динамічним явищем, зі своєю системністю, але в той же час воно постійно переплітається та взаємодіє із довкіллям, яке змінюється. Також науковець наголошує, що в медичній інтерпретації феномен здоров'я означає відсутність хвороб [16].

С. Джуринська акцентує увагу на тому, що здоров'я є багатовимірним та цілісним феноменом, поєднуючи соціальний, фізичний, психічний та духовний складові [3].

У наукових джерелах здоров'я зазвичай визначають як індивідуальний психосоматичний стан, що відображає здатність людини ефективно задовольняти ключові життєві потреби [15].

Отже, визначаючи сутність «здоров'я», неодмінним є врахування наступних критеріїв: на скільки фізично та гармонійно розвинутий організм школяра, рівень функціонального стану всіх систем організму, наявність або відсутність хронічних захворювань, ступінь резистентності організму.

Здоров'я – це стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад [26]. Але існує й дещо інше тлумачення.

Розглянемо на рис. 1 зміст різновидів здоров'я.

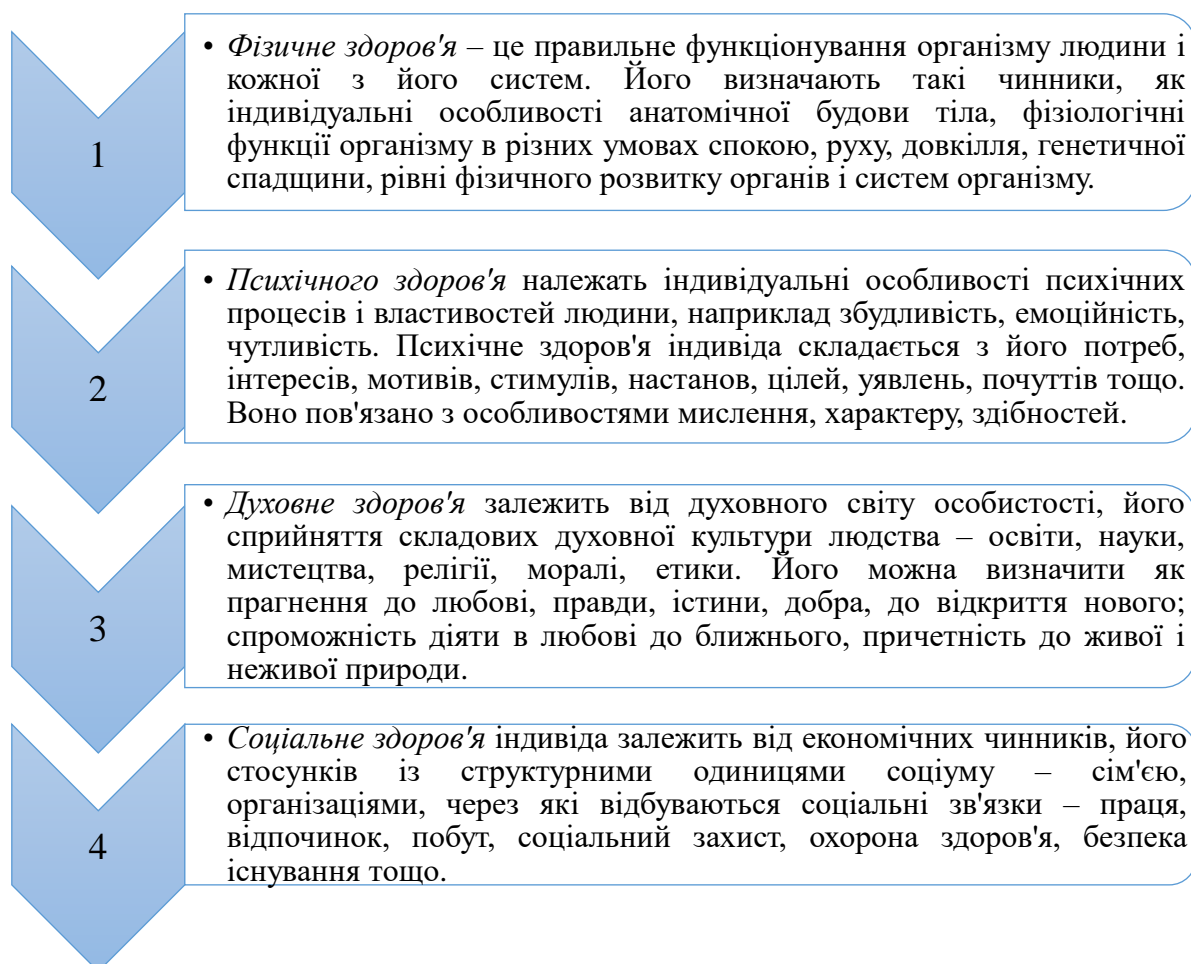


Рис. 1. Різновиди здоров'я [19]

Таким чином, саме головні чотири складові духовна, соціальна, психічна та фізична, в сукупності дають цілісне уявлення про стан здоров'я людини.

Беручи до уваги ці категорії можна розглянути, ще менш важливе тлумачення «здорове харчування».

Починаючи з 90-х років в Японії почали використовувати термін «здорове харчування». Тобто, харчування повинно не тільки задовольняти щоденні потреби організму, але й здійснювати профілактику різним захворюванням. А саме забезпечення організму макро- та мікронутрієнтами, вітамінами та мінералами [16].

Таким чином, аналізуючи понятійно-категоріальний апарат з теми дослідження можна стверджувати, що здоров'я – це стан живого організму, за якого всі органи здатні добре виконувати своє призначення. А здорове харчування виступає невід'ємною складовою здорового організму підлітка.

1.1.1. Особливості харчування у підлітковому віці. Харчові звички

В процесі зростання підлітки мають певні особливості харчування. Чи малу функціональність виконує вода в організмі людини. Саме завдяки їй в організмі з легкістю транспортується поживні речовини, охолодження організму, та випаровування з поверхні шкіри. За добу у підлітковому віці з'їдається чимало поживних речовин, але підліток не завжди знає як раціонально розподілити їжу протягом дня. Для ефективного травлення необхідно рівномірне навантаження на травну систему організму. Так до прикладу, перший сніданок повинен становити 20-25% від добового раціону, 10% – другий сніданок, 40% – обід, 5-10% – підвечірок, 10-15% вечеря. Споживання їжі в певному порядку і є режимом харчування.

Але це не означає, що необхідно пити лише одну воду. Водний баланс організму поповнюється також за рахунок перших страв, соків, компотів. Розглянемо таблицю нижче.

Таблиця 1

Джерела води в організмі людини

Джерело	Об'єм, л
Вода питна, соки, інші напої	0,8-1,0
Супи й бульйони	0,5-0,6
Продукти твердої консистенції	0,7
Вода, що утворюється в самому організмі	0,3-0,4

Серед головних правил, які повинен дотримуватись підліток протягом дня, було виділено наступні:

1. *Час і обсяг споживання води.* Споживання води має бути рівномірно розподілене протягом дня. Добова потреба в рідині залежить від віку, маси тіла, рівня фізичної активності, кліматичних умов і стану здоров'я. Загалом для дітей шкільного віку оптимальним є обсяг 30-50 мл на 1 кг маси тіла, що становить 1,5-2 літри води для підлітків. Пиття води натщесерце стимулює активацію шлунково-кишкового тракту, допомагає очистити організм від токсинів і покращує обмін речовин. За 15-30 хвилин до їжі рекомендовано випити 200 мл води, що сприяє регуляції апетиту та підготовці шлунка до травлення.

2. *Особливості споживання води під час їжі.* Запивання їжі водою або іншими напоями може знижувати концентрацію шлункового соку, що уповільнює процес перетравлювання їжі. Тому між прийомами їжі рекомендується дотримуватися інтервалу в 30-60 хвилин перед і після споживання води.

3. *Якість питної води.* Вода повинна бути чистою, збагаченою мінералами і мікроелементами, але без надлишку шкідливих речовин. Неприпустимо використовувати повторно кип'ячену воду через можливість утворення

токсичних сполук. Для домашнього використання підходить фільтрована вода або бутильована питна вода з підтвердженою якістю.

4. *Підвищення біологічної активності води.* Біологічну активність води можна збільшити, додавши срібні чи кремнієві елементи або використовуючи методи мінералізації. Однак ці підходи потребують попередньої консультації з фахівцем [26].

Вода як і кожна рідина та хімічний елемент має своє значення, розглянемо детальніше біологічне значення води.

По-перше, вода виступає універсальним розчинником для транспортних процесів у тілі. Вона бере участь у розчиненні поживних речовин (вітаміни, глюкоза, амінокислоти) та їх доставці до клітин. Вода також необхідна для виведення метаболічних продуктів (сечовини, сечової кислоти) через нирки.

По-друге, вплив на терморегуляцію. Вода забезпечує підтримку постійної температури тіла через потовиділення, знижуючи ризик перегріву.

По-третє, структурна функція. Близько 60–70% маси тіла людини становить вода, що є важливою складовою міжклітинної рідини, крові, лімфи та інших фізіологічних рідин.

Більшість науковців рекомендують споживати підліткам наступні напої: вода, як основний напій для забезпечення водного балансу. Молоко, тому що багате на білки, кальцій і вітаміни, необхідні для росту кісткової тканини. Натуральні соки: слід обирати свіжовичавлені без додавання цукру. Трав'яні чаї: допомагають заспокоїти нервову систему, покращують травлення.

Але між тим існують і обмеження: газовані напої з високим вмістом цукру, кофеїну, барвників та консервантів слід звести до мінімуму через негативний вплив на організм, включаючи ризик ожиріння, карієсу, дефіциту кальцію та порушення обміну речовин.

Особливості харчування підлітків:

1. *Білковий компонент.* Підлітки потребують білків для розвитку м'язів, органів та імунної системи. Добова норма білків для дітей віком 12–17 років становить 90–100 г, із них не менше 60% повинні надходити з тваринних джерел.

2. *Жири та вуглеводи.* Жири необхідні для засвоєння жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К), а також для розвитку нервової системи. Рекомендовано споживати корисні жири (оливкова олія, горіхи, риба). Вуглеводи мають становити 50–60% добової енергетичної потреби, причому слід віддавати перевагу складним вуглеводам (крупя, овочі, цільнозерновий хліб).

3. *Вітаміни та мінерали.* Збалансоване харчування включає вітаміни (А, група В, С, D) та мінерали (залізо, кальцій, магній), які сприяють здоровому фізичному розвитку [29].

Таким чином, раціональне споживання води та харчування є базовими умовами для оптимального фізичного і психічного розвитку підлітків. Вживання достатньої кількості чистої води та збалансованого харчування знижує ризик розвитку хронічних захворювань і сприяє формуванню здорових звичок на майбутнє.

В науковій літературі харчові звички – це індивідуальні, сімейні, національні традиції в харчуванні і відповідна їм пристосованість організму до деяких харчових продуктів, способів приготування та споживання страв [26].

Харчова поведінка підлітків значною мірою формується до цього вікового періоду, однак залишається під впливом низки факторів, які варто розглянути:

По-перше, вплив реклами та засобів масової інформації. Цифрові платформи, телевізійні програми та рекламні кампанії активно просувають різні тенденції харчування, часто маючи на меті виключно збільшення продажів. Наприклад, медійні особистості створюють уявлення, що продукти швидкого харчування можуть бути корисними й натуральними. Такі

меседжі, прямим або непрямим чином, впливають на вибір їжі молоддю, формуючи їхні довготривалі харчові звички.

По-друге, смакові переваги та їхній вплив на раціон. Індивідуальне сприйняття смаку й аромату є важливим фактором, який визначає вибір продуктів. Часто навіть корисні продукти виключаються з раціону через їхній смак, тоді як приємний смак солодощів формує харчову залежність ще в дитячому віці. Для зменшення цього впливу рекомендується замінювати кондитерські вироби корисними альтернативами, такими як фрукти чи натуральні десерти.

По-третє, здоров'я як основа раціону. Хронічні захворювання, алергічні реакції та непереносимість певних продуктів значно обмежують вибір їжі. У таких випадках раціон будується з урахуванням медичних показань, що індивідуалізує харчові звички.

По-четверте, культурні та сімейні традиції. Харчові звички, що виникають у дитинстві, зберігаються протягом усього життя. У сім'ях, де пропагується різноманітне та здорове харчування, дитина частіше переносить ці практики у доросле життя. Натомість надмірне вживання висококалорійної їжі, фаст-фуду чи переїдання в родині сприяє формуванню нездорової харчової поведінки в майбутньому.

По-п'яте, матеріальні можливості сім'ї. Економічний статус родини прямо впливає на якість раціону. Родини з обмеженими доходами частіше обирають дешевші та менш поживні продукти, як-от картоплю чи хліб, замість фруктів, м'яса чи молочних продуктів. Водночас навіть у забезпечених сім'ях може бути недостатньо уваги до збалансованого харчування.

І останнє, обізнаність про здорове харчування. У сучасному інформаційному середовищі люди мають доступ до великої кількості даних про харчування, що дозволяє їм переглядати усталені погляди. З'являються нові

дослідження, які спростовують застарілі міфи та сприяють поступовому змінінню харчових звичок [33].

Таким чином, сучасний підліток підпадає під вплив багатьох факторів, які формують його харчові вподобання та звички з малечку. Формування харчових звичок сучасного підлітка залежать від комплексного впливу соціальних, економічних, культурних та індивідуальних чинників. Збалансоване харчування та усвідомлене ставлення до вибору продуктів сприяють покращенню здоров'я та створенню позитивних звичок, які супроводжуватимуть людину в дорослому житті. Тому необхідним є пояснювати школяру у поживності здорового харчування та шкідливості фаст-фудів.



Рис. 2 Тарілка здорового харчування [30]

У підлітковому віці, коли організм швидко розвивається, виникає підвищена потреба в енергії. На відміну від дорослої людини, яка в стані спокою витрачає приблизно 1 ккал на 1 кг маси тіла на годину, підліток використовує

близько 1,8 ккал на 1 кг маси. Це зумовлює добову енергетичну потребу на рівні 2400–2500 ккал. Водночас для компенсації всіх витрат енергії рекомендовано споживати приблизно 3000 ккал на добу, а за умов регулярних фізичних навантажень – до 3500 ккал.

Для забезпечення життєдіяльності організм постійно витрачає енергію. Ці витрати умовно поділяються на кілька складових:

1. Енергія для базового обміну речовин. Цей компонент забезпечує функціонування основних життєво важливих процесів: дихання, регуляція температури тіла, серцево-судинна діяльність, підтримка роботи внутрішніх органів і тканин.

2. Енергія для фізичної активності. Фізична активність (як помірна, так і інтенсивна) є важливим чинником, що впливає на загальний рівень енергоспоживання. У підлітків, які ведуть активний спосіб життя, потреба в енергії суттєво зростає.

3. Енергія для процесів травлення та засвоєння їжі. На перетравлення, абсорбцію та метаболізм поживних речовин організм витрачає близько 10% енергії, отриманої з їжі [16].

Отже, підлітковий період вимагає ретельного збалансування енергетичного раціону, оскільки високий рівень метаболізму та активний ріст потребують значних ресурсів. Недостатнє споживання калорій може призвести до порушень фізичного та психоемоційного розвитку, тоді як надлишок калорій, у поєднанні з недостатньою активністю, збільшує ризик ожиріння.

Енерговитрати організму залежать від віку людини, її статі, маси тіла, рівня фізичної активності розглянемо у таблиці 2.

Таблиця 2

Приблизні енерговитрати для різних видів діяльності

Види діяльності	Ккал за хвилину
Сидіння	1,4
Повільна ходьба	3
Хатні справи	2,5-4,9
Земляні роботи	5-7,4
Аеробіка	7-9

Таблиця 3

Середні витрати енергії в людей різної статі та віку з середньою масою тіла, які ведуть малорухливий спосіб життя

Вік	Хлопчики (Калл за день)	Дівчатка (Калл за день)
4-6 років	1715	1545
7-10 років	1970	1740
11-14 років	2220	1845
15-18 років	2755	2110

Отже, крім основних чинників, енергетичні витрати організму залежать від низки зовнішніх і внутрішніх умов, серед яких: кліматичні умови, тобто в умовах низьких температур організм витрачає більше енергії на терморегуляцію для підтримання постійної температури тіла. Натомість під час спеки: зростають витрати енергії через активізацію процесів потовиділення та охолодження організму. Наступною умовою є: гормони росту. Висока концентрація гормонів росту в підлітковому віці сприяє підвищенню рівня основного обміну, оскільки забезпечує активний ріст тканин і клітин. Гормони щитоподібної залози: Тироксин і трийодтиронін прискорюють метаболічні процеси, впливаючи на

загальні витрати енергії. Порушення функцій щитоподібної залози можуть призводити до змін обміну речовин. Не менш важливою є наступна умова: хронічні та гострі захворювання. Хворобливі стани, зокрема інфекції, підвищують енергетичні витрати через активацію імунної системи. Метаболічні порушення: Захворювання, пов'язані з порушенням обміну речовин, можуть як зменшувати, так і збільшувати рівень витрат енергії. Рівень стресу, тобто психоемоційне напруження активує виділення стресових гормонів (адреналіну, кортизолу), що прискорюють обмін речовин і підвищують енергетичні потреби організму.

Таким чином, енергетичні витрати підлітка є динамічним показником, який залежить не лише від фізичної активності та базових потреб, але й від зовнішніх умов та фізіологічного стану організму. Урахування цих чинників є важливим для складання оптимального раціону, що забезпечить гармонійний розвиток і підтримання здоров'я.

Енергетична цінність (калорійність) продукту відображає кількість енергії, яка виділяється під час спалювання 100 г цього продукту. Цей показник також демонструє обсяг енергії, який організм отримає при засвоєнні продукту. Енергетична цінність вимірюється в калоріях (кал), кілокалоріях (ккал) або кілоджоулях (кДж).

Щодня людина витрачає приблизно 2000 ккал, і така ж кількість калорій повинна надходити з харчуванням. У разі недостатнього калорійного споживання маса тіла зменшується, а надмірна калорійність раціону сприяє збільшенню ваги.

Важливо не плутати енергетичну цінність із поживною. Поживна цінність характеризує вміст у продукті таких речовин, як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Наприклад, цукор має високу енергетичну цінність, але низьку поживну. Натомість свіжі овочі, фрукти та морепродукти часто є низькокалорійними, але багатими на поживні речовини.

Кількість енергії, яка міститься у вуглеводах, жирах, білках і алкоголі, розглянемо у таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняльна енергетична цінність поживних речовин

Поживна речовина	Калорійність
1 г білків	4 ккал
1 г жирів	9 ккал
1 г вуглеводів	4 ккал

Продукти, що містять значну кількість води, такі як овочі та фрукти, зазвичай характеризуються низькою калорійністю, оскільки мають низький вміст вуглеводів, жирів і білків. На противагу їм, жирні продукти, наприклад вершкове масло, майже не містять води, але відзначаються високою калорійністю.

Приблизний еквівалент кількості продуктів, які забезпечують 100 ккал енергії:

- 150 мл незбираного молока;
- 290 мл світлого пива;
- 2 шматочки хліба з цільного зерна;
- 20 г шоколаду;
- 95 г печеної картоплі в шкірці;
- 1 кг вареної цвітної капусти;
- 17 г батончика «Марс»;
- 50 г чипсів.

Ці приклади демонструють, як енергетична цінність може суттєво відрізнятися залежно від складу продуктів.

Добова витрата енергії має повністю покриватися за рахунок енергії, отриманої з їжею. Величина енерговитрат в залежності від виду спорту різна. У

гімнастики, акробатики, художньої гімнастики, фехтування, фігурного катання, кінного спорту, стрибках у воду, легкоатлетичному спринті, стрибках, стрілецькому спорті тощо, енерговитрати складають 60-65 ккал за добу на 1 кг маси тіла. В легкоатлетичних метаннях, водному поло, боксі, всіх видах боротьби, баскетболі, хокеї, футболі, ковзанярському і лижному спорті (короткі дистанції) енерговитрати становлять 65-70 ккал на 1 кг маси тіла за добу. У бігу на довгі дистанції, спортивній ходьбі, важкій атлетиці, лижних гонках (довгі дистанції), плаванні, всіх видах веслування, велосипедному спорті – 70-75 ккал на 1 кг маси тіла. У бігу на наддовгі дистанції енерговитрати можуть сягати 75-85 ккал на 1 кг маси тіла, а в багатоденних велосипедних гонках до 90 ккал на 1 кг маси тіла.

Норми калорійності раціону характеризують лише кількісний бік харчування. Повноцінність харчування в значній мірі залежній, від якісного складу раціону і достатньою кількістю окремих нутрієнтів, погрібних для виконання пластичних і регуляторних функцій, задоволення смакових потреб, почуття ситості тощо. При цьому важливо не лише абсолютний вміст в їжі кожного нутрієнта, але і кількісне співвідношення між ними, що визначає збалансованість харчування. Недостатність або надлишок тих чи інших харчових речовин може негативно позначитися на найважливіших функціях організму, незважаючи на повноцінність їжі в калорійному відношенні [23].

Значне збільшення маси тіла при надмірному відкладенні жиру і відсутність помітного зростання м'язів або, навпаки, зменшення маси тіла за рахунок втрати води свідчить про надмірне або недостатнє харчування.

Підбір харчових продуктів для окремих прийомів їжі багато в чому залежить від того, коли приймається їжа – до чи після фізичних навантажень. При цьому варто орієнтуватися на час затримки в шлунку тих чи інших харчових продуктів:

– 1-2 години: вода, чай, какао, кава, молоко, морозиво, бульйон, омлет, кава з молоком, відварений рис, риба (річкова відварена);

- 2-3 години: какао з молоком або вершками, яйця варені, яєчня, омлет, риба (морська відварена), картопля відварена, телятина, хліб пшеничний;
- 3-4 години: відварена курка, відварена яловичина, хліб житній, яблука, морква, редис, шпинат, огірки, картопля смажена, шинка;
- 4-5 годин: смажене м'ясо, дичина, оселедець, горохове пюре, тушковані боби, квасоля;
- 6-7 годин: шпик, гриби [15].

Таким чином, в залежності від фізичних навантажень підлітка, його енергозатрат на день необхідним є підбирати той чи інший раціон харчування.

1.1.2. Принципи харчування для здоров'я

Раціональне харчування базується на трьох основних принципах: енергетичній рівновазі, збалансованості раціону та дотриманні режиму харчування. Розглянемо детальніше принципи харчування та здоров'я.

Першим принципом є *енергетична рівновага* передбачає, що енергетична цінність добового раціону повинна відповідати енерговитратам організму. Цей показник залежить від: статі, тобто у жінок енерговитрати на 10% нижчі, ніж у чоловіків. Віку: у літніх людей з кожним десятиліттям енерговитрати знижуються на 7%. Та фізичної активності та професії: Чим вищий рівень активності, тим більше енергії потрібно організму.

У середньому, для підтримання енергетичного балансу дорослій людині необхідно 2000–2500 ккал на добу.

Наступним принципом є *збалансоване харчування*. Збалансованість раціону забезпечується правильним співвідношенням основних поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів.

Білки: основний будівельний матеріал організму; джерело синтезу гормонів, ферментів, антитіл; рекомендована частка білків у добовій

калорійності становить 10–15%, при цьому кількість тваринних і рослинних білків повинна бути однаковою.

Жири: виконують енергетичну та пластичну функції, забезпечуючи організм жиророзчинними вітамінами (А, D, Е, К) і жирними кислотами; оптимальна частка жирів у раціоні – 15–30% добової калорійності.

Вуглеводи: основний джерело енергії для організму; частка вуглеводів має становити 55–75% добової калорійності, з них складні вуглеводи повинні домінувати (50–70%), а прості – складати лише 5–10%; харчові волокна (клітковина) відіграють важливу роль у травленні та підтриманні мікрофлори кишківника.

Мінеральні речовини та вітаміни: вони забезпечують правильний обмін речовин, регулюють фізіологічні процеси і сприяють підтриманню здоров'я організму.

Останнім принципом є режим харчування. Дотримання режиму є важливим аспектом раціонального харчування. Дробність: харчування має бути частим, від 3 до 5 разів на добу. Регулярність: прийом їжі повинен відбуватися в один і той же час щодня. Рівномірність: протягом дня їжа повинна розподілятися рівномірно, щоб уникнути великих перерв між прийомами їжі. Вечірній прийом їжі: Останній прийом їжі має відбуватися не пізніше, ніж за 2–3 години до сну, щоб уникнути перенавантаження шлунково-кишкового тракту [16].

Таким чином, раціональне харчування – це система, яка передбачає гармонійне поєднання кількісного та якісного підходу до раціону, що дозволяє забезпечити організм усіма необхідними речовинами для підтримки здоров'я, енергії та оптимальної життєдіяльності.

Л. Іваненко вказує, на те, що існує три різновиди збалансованого харчування. Збалансоване (раціональне) харчування:

– різноманітність (означає вживання щодня різноманітних продуктів);

- помірність (калорійність щоденного меню не повинна перевищувати щоденних енергетичних витрат);

- збалансованість (правильне співвідношення всіх дібраних продуктів для щоденного споживання) [11].

Отже, для забезпечення росту і розвитку організму необхідно вживати їжу, яка є одночасно поживною та калорійною. Калорійність і поживність раціону повинні відповідати енергетичним витратам організму. Важливо уникати переїдання та рівномірно розподіляти прийоми їжі протягом дня. Основними принципами здорового харчування є різноманітність, помірність і збалансованість.

Для покращення дисбалансу під час харчування у підлітковому віці необхідно споживати поживні речовини.

Поживні речовини забезпечують організм необхідною енергією, складовими, що компенсують втрати організму та сприяють росту, та речовинами, які регулюють процеси обміну речовин та енергії в організмі, а також фізіологічні процеси.

Поживні речовини – це органічні та неорганічні речовини, які обов'язково мають входити до складу споживаної людиною їжі з метою підтримання процесів життєдіяльності [29].

Харчування має забезпечувати організм шістьма основними компонентами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами (неорганічними) і водою. Загальноприйняте співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні становить 1:1,2:4,6.

- білки (або протеїни) виконують три основні функції:
- енергетична функція: забезпечують 4 кілокалорії енергії з кожного грама.
- пластична функція: беруть участь у формуванні та відновленні клітин організму.

– регуляторна (біорегуляторна) функція: впливають на обмін речовин і підтримання життєвих процесів.

Білки складаються з амінокислот, які є їх основними структурними елементами. Із 20 амінокислот формуються тисячі різновидів білків. Організм людини не здатен синтезувати всі амінокислоти, тому вони повинні надходити з їжею. Для дорослих незамінними є 8 амінокислот, а для дітей – 10.

Близько 20 % маси тіла людини складають білки. Повноцінними вважаються ті білки, які містять усі незамінні амінокислоти у збалансованому співвідношенні. Білки можуть бути як рослинного (наприклад, злаки, бобові), так і тваринного походження (м'ясо, риба, яйця).

Рослинні білки містяться в сої, горіхах, насінні, бобових, крупах та інших продуктах, тоді як тваринні – в м'ясі, рибі, птиці, яйцях та молочних продуктах. Білки тваринного походження мають більш збалансований амінокислотний склад у порівнянні з рослинними. Овочі, фрукти та ягоди містять лише 1–2 % білків.

Таблиця 5

Кількість білка в деяких харчових продуктах

Продукти	Вміст білка (г) в 100 г продукту
Яловичина	18-20
Свинина	12-14
Сир твердий	23-26
М'ясо кролика	21
Бобові (квасоля, горох)	20-23
Кури	20
Горіхи грецькі, фундук	16
Риба	16
Сир м'який	15-18

Яйце	13
Ковбаса варена	10
Крупи	7-10
Хліб	6-8
Молоко	3

Важливо, щоб білки тваринного походження складали 55–60 % від загальної кількості білків у раціоні харчування. Такий баланс забезпечує організм усіма незамінними амінокислотами, оскільки білки тваринного походження, як правило, мають повноцінний амінокислотний склад. Джерелами таких білків є м'ясо, риба, яйця, молоко та молочні продукти. Це забезпечує оптимальне надходження амінокислот, необхідних для побудови і відновлення клітин та підтримки фізіологічних процесів в організмі.

Вуглеводи включають як рослинні волокна, так і клітковину, які не перетравлюються у шлунку та кишківнику. Вони сприяють нормалізації перистальтики кишечника та формуванню калових мас, що важливо для підтримання здоров'я травної системи. Вуглеводи містяться як у продуктах рослинного, так і тваринного походження.

Зокрема, рослинні вуглеводи, такі як глюкоза та фруктоза, присутні в цукрі фруктів, овочів, баштанних культур, а також у цукровому буряку та тростині. Також значну кількість вуглеводів складає крохмаль, який міститься в картоплі та зернових культурах. Вуглеводи швидко та легко засвоюються організмом, забезпечуючи енергією клітини. Тваринні вуглеводи представлені лактозою, яка міститься в молоці та меді [2].

Вуглеводи класифікують на прості і складні. Простими є сахароза (звичайний цукор), що часто зустрічається у продуктах, таких як цукерки, десерти та напої. Прості вуглеводи, зокрема сахароза, можуть бути шкідливими для організму, оскільки надмірне їх споживання може призвести до розвитку таких захворювань, як цукровий діабет, ожиріння та карієс. Складні вуглеводи,

такі як крохмаль, глікоген, пектини та клітковина, мають значно більшу біологічну цінність і сприяють поступовому вивільненню енергії, підтримуючи стабільний рівень глюкози в крові.

Жири, або ліпіди, є концентрованим джерелом енергії для організму. Один грам жирів забезпечує організм 9 ккал енергії, що є значно більшою калорійністю порівняно з білками та вуглеводами. Жири не лише виконують енергетичну функцію, а й беруть участь у побудові клітинних мембран, а також в утворенні деяких гормонів. Вони також сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів А, Д, Е, К, що є важливим для підтримки нормальної функції організму. Джерела жирів можна поділити на тваринні та рослинні. Тваринні жири містяться в таких продуктах, як м'ясо, молоко, яйця, вершкове масло, сало, жирна риба. Рослинні жири містяться в оліях, горіхах, насінні. Тваринні жири містять насичені жирні кислоти, які при надмірному споживанні можуть спричинити порушення ліпідного обміну, що, в свою чергу, підвищує ризик розвитку атеросклерозу, інфаркту міокарда та інсульту.

Холестерин є важливим компонентом клітинних мембран і необхідний для утворення жовчних кислот в печінці, а також для синтезу стероїдних гормонів у статевих залозах та наднирниках. Однак надмірне споживання холестерину може бути шкідливим і сприяти розвитку серцево-судинних захворювань. Холестерин є у продуктах тваринного походження, таких як печінка, яйця, молочні продукти. В рослинах холестерин відсутній, але вони містять його аналоги – фітостерини, які мають корисні властивості та допомагають знижувати рівень холестерину в крові.

Мінеральні (неорганічні) речовини, до яких відносяться як макроелементи, так і мікроелементи, складають близько 5 % маси тіла людини. Мікроелементи, такі як кальцій, калій, натрій, фосфор, магній, сірка, хлор, необхідні для нормального функціонування кісток, зубів, м'язів і крові. Наприклад, кальцій та фосфор, які містяться в молоці, сирі, забезпечують формування здорових кісток

і зубів. Макроелементи, до яких відносяться йод, залізо, мідь, марганець, кобальт, фтор, цинк та хром, відіграють важливу роль у виробництві гормонів, ферментів і кровотворенні. Залізо є необхідним для утворення гемоглобіну в еритроцитах крові, а його дефіцит може призвести до розвитку анемії. Йод важливий для нормального функціонування щитоподібної залози, а його дефіцит може спричинити порушення її роботи. Магній необхідний для нормальної роботи нервової системи та м'язів, і він присутній у морських продуктах, гречаній крупі, молочних продуктах, висівках [14].

Вітаміни є незамінними для нормального метаболізму організму, вони беруть участь у регуляції обміну речовин і підтримці життєдіяльності. Вітаміни поділяються на водорозчинні та жиророзчинні. Водорозчинні вітаміни включають вітамін С, вітаміни групи В, Р і РР, які активно беруть участь у метаболічних процесах. Жиророзчинні вітаміни А, D, Е, К мають важливе значення для нормальної роботи організму, оскільки вони накопичуються в жирових тканинах і печінці. Гіповітаміноз або авітаміноз можуть викликати серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи порушення обміну речовин, хвороби шкіри, зниження імунітету, порушення зору. Вітаміни також містяться в різних продуктах харчування, однак очищені продукти, такі як білий цукор, борошно, штучні напої та кондитерські вироби, не містять значної кількості цих необхідних для організму речовин [26].

Таким чином, правильне збалансоване харчування, що включає всі необхідні компоненти, такі як білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, є основою для підтримання здоров'я, нормального функціонування організму та профілактики численних захворювань.

Таким чином, поживні речовини включають білки, жири, вуглеводи, вітаміни, а також макро- та мікроелементи, які мають надходити в організм у оптимальній кількості та відповідному співвідношенні. Це є необхідною умовою для підтримання нормального функціонування всіх систем і органів людини.

1.2 Проблеми використання сучасних методичних підходів у процесі вивчення предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі

Сучасний освітній процес спрямований на виховання в учнів потреби в здоровому та безпечному способі життя, розвитку навичок прийняття самостійних рішень стосовно підтримки та зміцнення свого здоров'я. Це є важливою складовою соціалізації, що передбачає формування здорової, гармонійно розвиненої особистості, здатної до творчої та духовної самореалізації, що відбувається під впливом різноманітних факторів соціального середовища.

У рамках цієї концепції в Україні розроблена нормативно-правова база, яка сприяє вирішенню зазначеної проблеми. Формування здорового способу життя через освіту стало одним із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти. Одним з основних шляхів модернізації змісту освіти є орієнтація навчальних програм на набуття ключових компетентностей, а також створення ефективних механізмів їх запровадження у навчальний процес.

Освіта в галузі здоров'я на основі знань сприяє формуванню життєвих навичок, необхідних для кожної людини. Вона використовує різноманітні методи навчання і має на меті допомогти учням зрозуміти необхідність знань про здоров'я та безпеку. Важливим елементом цієї освіти є вироблення позитивного ставлення до здорового способу життя, що закладає фундамент для подальшого розвитку особистості.

Одним із основних навчальних предметів, що реалізує ці цілі, є курс «Здоров'я, безпека та добробут». Цей інтегрований курс введений до загальноосвітніх навчальних закладів з метою формування в підростаючого покоління мотивації до здорового і безпечного способу життя. Курс базується на знаннях з валеології, психології, гігієни, безпеки життєдіяльності та інших

дисциплін, що дозволяють комплексно підходити до питання формування здорової особистості.

«Здоров'я, безпека та добробут» є унікальним курсом, оскільки його основне завдання полягає не лише в наданні знань, але й у формуванні правильних установок і моделей поведінки учнів. Педагогічні методи, що застосовуються у цьому курсі, спрямовані на те, щоб учні усвідомили необхідність здобуття життєвих навичок, що сприяють здоров'ю, безпеці і розвитку особистості. Вони повинні вміти правильно орієнтуватися у життєвих ситуаціях, оцінювати ризики та адекватно реагувати на них.

Програма курсу «Здоров'я, безпека та добробут» відповідає критеріям науковості, практичності, системності та індивідуального підходу до кожного учня. Вона ґрунтується на холістичній концепції здоров'я, екологічній моделі безпеки та досягненнях гуманістичної психології розвитку. Зміст програми розкривається згідно з Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти, і в кожному розділі визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на формування соціальних, полікультурних, комунікативних компетентностей, навичок саморозвитку та самоосвіти, а також творчої діяльності учнів.

Однією з важливих особливостей цього курсу є його спрямованість на набуття учнями як опорних знань, так і психологічних установок, які визначатимуть їхню поведінку в реальному житті. Програма враховує рівень соціально-психологічного розвитку учнів і має превентивний характер, орієнтуючи їх на здорову і безпечну поведінку. Важливим є те, що курс надає можливість учням не лише отримати теоретичні знання, але й застосовувати їх на практиці, що сприяє розвитку життєвих навичок, необхідних для ефективного реагування на різноманітні життєві ситуації.

Крім того, структура і зміст програми будуються на принципах системності та наступності, що дозволяє ефективно поглиблювати і

розширювати знання про здоров'я та безпеку. Знання, отримані учнями в початковій школі, згодом розширюються і поглиблюються в основній школі, що забезпечує поступове формування у них повного уявлення про здоровий спосіб життя та безпечне середовище.

Але на сучасному етапі існує чимало проблем використання методичних підходів в процесі вивчення предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі. До них можна віднести: не компетентність педагогічного складу, низька вмотивованість учнів, проблеми з наявністю новітньої техніки у школах.

Так до прикладу існує чимало вчителів які тривалий час працюють у школі але не вміють ефективно застосувати методичні підходи в процесі вивчення предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі. Не завжди вчитель враховує вікові та індивідуальні особливості кожного учня, а діє відповідно до шаблонів та звиклих дій.

Л. Карпова наголошує на тому, що професійна компетентність педагога є його обізнаність, та властивістю особистості, що дозволяє продуктивно вирішувати навчально-виховні завдання, спрямовані на формування особистості іншої людини [12].

Дослідниця І. Онищенко вдало визначає ключові компоненти професійної компетентності вчителя початкової школи. Основні з них:

1. *Мотиваційний компонент* – сприяє формуванню позитивної мотивації вчителя до вдосконалення професійної компетентності. Це проявляється через інтерес до педагогічної діяльності, бажання працювати, прагнення до самоосвіти та саморозвитку.

2. *Змістовий компонент* – включає володіння системою професійних знань (психолого-педагогічних, методичних, спеціальних, загальноосвітніх, управлінських, інформаційно-технологічних) і здатність до педагогічного мислення, що базується на досвіді та знаннях.

3. *Операційно-діяльнісний компонент* – передбачає вміння вирішувати педагогічні завдання на практиці, використання фахового досвіду, творчих здібностей, педагогічних технологій, а також володіння педагогічним менеджментом і розвинене фахове мислення.

4. *Особистісний компонент* – охоплює важливі риси особистості, зокрема любов до дітей, доброту, альтруїзм, емпатійність, толерантність, комунікабельність, активність, самостійність, ініціативність, креативність і гнучкість мислення.

5. *Рефлексивний компонент* – забезпечує розвиток рефлексивних умінь, що дозволяють проводити самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення, а також ефективно здійснювати рефлексивні процеси.

Ця структура демонструє комплексний підхід до професійного розвитку вчителя, що є ключовим для ефективної педагогічної діяльності [20].

Проаналізуємо кожний компонент детальніше. Адже нажаль не завжди вчителі відповідають по всім критеріям відповідно до компонентів вказаних вище. Першим компонентом є мотиваційний, що вказує на те, що педагог завжди повинен бути вмотивований та надихатись своєю працею. Молоді педагоги не завжди є вмотивованими, через низьку заробітню платню. Якщо аналізувати змістовний компонент, то можна вказати на те, що не кожен педагог практик, вивчаючи дисципліну в університеті вчитель будучи у школі не може ефективно застосовувати методи, засоби та прийоми в процесі навчання, не розуміє педагогіку чи психологію, як поводитись з учнями даної вікової категорії, як висвітлити предмет не втративши наукової та зацікавивши весь клас.

Наступним компонентом є операційно-діяльнісний компонент, що вказує на педагога практика який має вже достатній стаж, та вміє правильно та неупереджено діяти в тій чи іншій ситуації, розвивати слабкі здібності в учнів з предмету, але в той же час вчителі які давно працюють мають проблеми з іноваційністю, новаторством, використаннями новітніх технологій через

відсутність знань володіння сучасною технікою. Особистісний компонент є не у всіх вчителів, адже не всі вчителі є ініціативними та креативними, активними. Щоб долучити учнів до підготовки до участі в олімпіадах, конкурсах з предмету. Не всі вчителі прагнуть цього, пояснюючи це тим, що в них відсутній час та низька заробітня платня, тобто низька вмотивованість. Останнім є рефлексивний компонент, що є також невід'ємною складовою освітнього процесу. Але існують вчителі які сухо провели урок та без самоаналізу та рефлексії закінчили робочий день. Тим самим не проаналізувавши помилки які необхідно скорегувати та виправити в процесі навчання чи викладання.

Отже, однією з головних проблем використання методичних підходів в процесі вивчення предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі є низький рівень компетентності учнів.

Наступною проблемою є низька вмотивованість учнів. У сучасному освітньому процесі все частіше помічається зниження мотивації серед учнів. Порівняно з попередніми поколіннями, сучасні школярі все менш зацікавлені у навчанні, і навіть можуть проявляти негативне ставлення до школи та навчальних предметів загалом. Це викликає занепокоєння, оскільки саме в цей період у дітей формується ціннісна сфера, ставлення до знань і навчання, яке має визначальний вплив на їхнє майбутнє.

Зниження мотивації навчання, відсутність зацікавленості в учнів у здобутті знань стає серйозною проблемою. Якщо учень не проявляє інтелектуальної активності і не має бажання вчитися, він навряд чи досягне високих результатів у навчанні. Важливою умовою для успіху в навчанні є не лише створення належних умов (сучасне технічне обладнання, кваліфіковані вчителі, різноманітні засоби навчання), але й формування у школярів позитивної мотивації.

Серед основних чинників, які можуть призвести до зниження мотивації до навчання, є кілька важливих аспектів. Це можуть бути хибні уявлення учнів про

легкість навчання в школі, або, навпаки, страх перед навчальним процесом, що виникає через неправильно сформовані уявлення або соціальні проблеми, такі як булінг у школі, образи, або навіть проблеми в сім'ї. Нерідко ці проблеми погіршуються відсутністю навичок подолання труднощів, а також через психотравмівні ситуації, наприклад, конфлікти з батьками чи друзями, сімейні проблеми, хвороби чи втрату близьких.

Прояви негативного ставлення до учіння можуть бути дуже різноманітними. Серед них – неуважність на уроках, неможливість зосередитись, швидка втомлюваність, нетерпеливість, роздратованість. Іноді учні настільки заглиблюються в свої переживання, що стають байдужими до того, що говорить вчитель, не розуміють пояснень і, в кінцевому підсумку, не засвоюють матеріал.

Щоб виправити цю ситуацію, необхідно створити такі умови, які сприятимуть розвитку внутрішньої мотивації учнів, допоможуть їм долати труднощі та навчать ефективно справлятися з негативними емоціями та стресом. Окрім того, важливо враховувати психологічні аспекти навчання і враховувати індивідуальні особливості кожного учня, щоб забезпечити йому комфортне середовище для навчання.

Таким чином, відсутність сформованої мотивації до навчання є однією з ключових причин неуспішності молодших школярів. Це явище впливає також на вибір методичних підходів під час вивчення предметів. Професіоналізм учителя полягає не лише у передачі знань і формуванні ключових компетентностей, але й у здатності використовувати психолого-педагогічну діагностику для глибшого розуміння особливостей учнів, створення сприятливих умов для їхнього навчання, виховання та розвитку позитивної мотивації.

Водночас актуальною залишається проблема забезпечення шкіл сучасною технікою. Незважаючи на те, що дедалі більше закладів освіти отримують ноутбуки та настільні комп'ютери, у багатьох школах їх кількість залишається

недостатньою, що обмежує можливості впровадження сучасних методів навчання.

У зв'язку з війною та її наслідками, навчальний процес в Україні стикається з великими труднощами. У деяких областях навчання вже відновлено у офлайн, онлайн або змішаному режимах, тоді як в інших – навіть дистанційне навчання не можливе. Освітні заклади та педагогічні колективи на місцях мають право самостійно обирати формат навчання, а також методи та засоби організації освітнього процесу.

Онлайн заняття можуть відбуватися у різних форматах: консультації в режимі запитання-відповідь, вебінари, онлайн форуми, віртуальні екскурсії тощо. У рамках дистанційного навчання використовуються синхронний (в реальному часі) та асинхронний (завдання виконуються самостійно в зручний час) режими. Таке поєднання дозволяє педагогам і учням працювати в різних умовах, зокрема за наявності перебоїв в інтернет-з'єднанні чи наявності інших проблем.

Особливості організації навчального процесу під час воєнного стану варто враховувати, орієнтуючись на конкретну ситуацію в кожній області. Наприклад, потрібно враховувати наближеність до зон бойових дій, кількість співробітників, які залишаються в Україні або виїхали за кордон, а також доступ до необхідних технологічних засобів для організації дистанційного навчання. Важливо також оцінити наявність у вчителів та учнів пристроїв для навчання та стабільне інтернет-з'єднання.

З огляду на проблеми, що виникають під час війни, синхронний режим навчання може бути ускладнений через часті повітряні тривоги. У разі таких тривог навчальний процес неминуче переривається, що ускладнює організацію навчання в реальному часі. У таких випадках можливі кілька сценаріїв для забезпечення продовження навчання. Одним із таких рішень може бути використання асинхронного або біхронного режиму, який дозволяє учням

працювати з навчальним матеріалом у зручний для них час, не залежно від зовнішніх обставин.

Але у випадку коли в такій ситуації вчителі сільських шкіл мають обмежену кількість цифрових пристроїв, провести навчальний процес сучасному вчителю стає дедалі складніше.

В умовах війни особливості організації освітнього процесу значно змінюються. Зокрема, важливо враховувати різні категорії учнів, що переживають складні обставини, і адаптувати освітній процес до їх потреб:

1. Учні, які залишилися в місцях постійного проживання – для цих учнів організація навчання може бути більш традиційною, з урахуванням обмежень, що накладає воєнний стан.

2. Внутрішньо переміщені учні – ці діти можуть стикатися з труднощами, пов'язаними з адаптацією до нових умов, тому необхідно враховувати їх потреби в нових навчальних середовищах.

3. Зовнішньо переміщені учні – учні, що знаходяться за кордоном, можуть мати додаткові труднощі через різницю в часових поясах і доступ до матеріальних та технологічних засобів [16].

Для кожної з цих категорій потрібно передбачити індивідуальний підхід при організації дистанційного навчання. Ось кілька ключових аспектів, які слід врахувати:

Необхідно узгодити розклад уроків з особливостями онлайн-занять, зокрема врахувати доступність викладацького складу, а також можливості учнів щодо підключення до уроків. Це важливо не лише для ефективності навчання, а й для забезпечення комфортних умов для всіх учасників освітнього процесу.

Однією з основних проблем, з якими стикаються учні під час дистанційного навчання, є:

– відсутність доступу до індивідуальних технічних засобів, що може бути пов'язано з евакуацією чи пошкодженням техніки;

– обмежений доступ до інтернету, зокрема в деяких укриттях або через знижену швидкість зв'язку;

– неможливість облаштування комфортного місця для навчання через перебування в багатолюдних умовах або відсутність належного освітлення [11].

Одним із можливих рішень є асинхронний режим навчання, який дозволяє учням виконувати завдання та переглядати навчальні матеріали у зручний для них час. Це допоможе уникнути проблем з підключенням до синхронних уроків, зокрема для учнів, які перебувають у різних часових поясах або мають обмежений доступ до ресурсів.

Для учнів, що знаходяться за кордоном або в умовах, де неможливо зберегти стабільність інтернет-з'єднання, асинхронний режим стане оптимальним варіантом. Також можна організувати індивідуальні плани навчання, що дозволить гнучко адаптувати навчальний процес під потреби кожного учня.

Особливу увагу слід приділяти питанням безпеки та психологічного благополуччя учнів і вчителів. В умовах воєнного стану важливо створити такі умови для навчання, які б не тільки сприяли здобуттю знань, а й допомагали зберегти психологічну стійкість учнів.

Загалом, організація дистанційного навчання під час війни вимагає гнучкості, швидкої адаптації до нових умов і врахування індивідуальних потреб учнів.

Таким чином, існує чимало факторів які впливають на використання сучасних методичних підходів в процесі вивчення предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі, серед них компетентність вчителів, низька вмотивованість учнів, воєнна ситуація в Україні, недостатня кількість інноваційної техніки.

1.3. Методи навчання на різних етапах уроку на тему «Харчування і здоров'я» з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі

Програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» орієнтована на формування у школярів життєвих навичок, що сприяють збереженню здоров'я і благополуччя. Вона має практичний та ціннісно-орієнтований характер, що дозволяє формувати здоров'язберігаючу компетентність через різні методи і форми навчання.

Компоненти програми передбачають:

– мотиваційний, що передбачає поєднання знань про збереження життя і здоров'я з розвитком ціннісних орієнтацій на особистісне та соціальне благополуччя.

– операційний, що передбачає використання різноманітних методів та форм організації діяльності, включаючи способи планування та регулювання процесів навчання.

– інформаційний, що передбачає знання про фізичну, соціальну, психічну та духовну складову здоров'я, основи здорового способу життя і безпеки життєдіяльності [1].

Для успішної реалізації курсу важлива активна співпраця між учнями та педагогами. Це дозволяє:

– формувати особистісно орієнтоване навчання, яке відповідає інтересам та потребам учнів;

– збагачувати курс емоційно значущим матеріалом, стимулюючи інтелектуальні та позитивні почуття учнів;

– використовувати інтерактивні методи навчання для активізації учнівської діяльності;

– залучати учнів до самооцінки та самоорганізації, що сприяє розвитку життєвих навичок.

До основних методик можна віднести:

Практична діяльність. Заняття з «Основ здоров'я» мають орієнтуватися на практичну діяльність учнів, використовуючи методи ігрового навчання та взаємодії.

Емоційний компонент. Важливою складовою є емоційна доступність матеріалу, що має бути наочним і привабливим для учнів.

Використання додаткових ресурсів: для підвищення ефективності навчання варто застосовувати навчальні екскурсії, відеофільми, слайди, підручники, а також додаткові матеріали, рекомендовані Міністерством освіти і науки України.

Основними критеріями оцінювання є рівень сформованості здоров'язберігаючої компетентності учнів, їхня здатність до самостійного аналізу інформації щодо збереження здоров'я, вибору правильних рішень у різних ситуаціях. Оцінюються також практичні навички, дотримання правил здорового способу життя та участь у виконанні практичних завдань, що є важливим компонентом програми.

Уроки повинні бути структурованими так, щоб поєднувати навчальну діяльність з оздоровчо-руховими елементами. Вони повинні включати різні види діяльності: групові, індивідуальні завдання, творчу співпрацю учнів. Важливо, щоб уроки були адаптовані до вікових та психологічних особливостей дітей.

Урахування сезонних чинників, фактора ризику та сприяння розвитку особистісних можливостей учнів є важливим при плануванні уроків. Розклад уроків та практичні заняття повинні враховувати реальну життєву ситуацію, допомагаючи школярам засвоїти принципи безпеки та здоров'я, що сприяють їх фізичному, психічному і соціальному розвитку.

Для ефективності та стимулу до вивчення теми «Харчування і здоров'я» на уроці з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі, а також враховуючи нові технології та використання кожного дня мобільних пристроїв

раціональним є використання мобільних застосунків для профілактики цукрового діабету та його дефіциту.

Cara – це інноваційний мобільний додаток, що представляє собою потужний інструмент для створення індивідуальних планів харчування. Завдяки широкому спектру функцій, цей додаток дає можливість користувачам не лише легко налаштувати свій раціон, а й відстежувати прогрес на шляху до бажаних результатів. Після введення таких біометричних даних, як вага, зріст та мета (наприклад, схуднення або набір м'язової маси), додаток автоматично підбирає найбільш підходящий план харчування, враховуючи індивідуальні потреби.

Однією з найцінніших функцій є можливість змінювати дієту, якщо набридне обраний план. У додатку є велика база страв, і ви можете з легкістю вибирати нові варіанти меню, що відповідають вашим смакам та цілям. Це дає можливість гнучко підходити до питання харчування, забезпечуючи різноманітність і смачні страви на кожен день.

Додаток також оснащений онлайн-трекером, що дозволяє відслідковувати не тільки раціон харчування, а й рівень фізичної активності протягом дня. Трекер інтегрується з мобільними пристроями та смарт-годинниками, що дає можливість точно фіксувати кількість спалених калорій і фізичних вправ. Це особливо важливо для тих, хто прагне досягти комплексного результату, працюючи не лише над харчуванням, але й над фізичною формою.

Ще однією важливою перевагою є простота приготування страв, оскільки всі інгредієнти в рецептах доступні в більшості супермаркетів, а їх ціна є досить доступною. Це позбавляє від необхідності шукати рідкісні або дорогі продукти, що зазвичай займає багато часу. Всі інгредієнти є популярними і легко доступними, що робить процес приготування їжі максимально зручним.

Вбудований калорійний лічильник також стане в пригоді користувачам, які прагнуть контролювати калорійність кожного прийому їжі. Всі продукти в базі даних програми містять точні відомості про їхній склад (БЖУ та калорії), що

дозволяє при потребі коригувати дієту для досягнення оптимальних результатів. Завдяки цьому користувачі можуть бути впевнені в точності даних і планувати харчування відповідно до своїх потреб.

Крім того, інформація про макронутрієнти дає можливість підбирати ідеальні комбінації вітамінів і мінералів для досягнення бажаних результатів – чи то поліпшення здоров'я, чи то покращення фізичної форми. Це особливо корисно для тих, хто хоче не тільки схуднути або набрати м'язову масу, але й покращити загальний стан організму.

Одна з найбільших переваг *Cara* – це його регулярні оновлення, завдяки яким меню програми стає все більш різноманітним, а інтерфейс ще зручнішим. Користувачі постійно отримують нові варіанти рецептів, а також корисні поради щодо харчування та здоров'я. Рецепти мають чіткі інструкції, що дозволяють швидко і без зайвих труднощів готувати смачні та корисні страви.

Інтерфейс програми створений таким чином, що навіть новачок може швидко зрозуміти, як ним користуватися. Завдяки зрозумілим підказкам і інтуїтивно зрозумілій навігації, користувачі можуть почати використовувати додаток вже через кілька хвилин після його завантаження. Якщо виникають труднощі, завжди можна звернутися до вкладки FAQ або звернутися до служби підтримки, яка надасть детальні відповіді на будь-які питання.

Крім того, платформа володіє однією з найбільших баз даних серед подібних додатків, що налічує понад 6 мільйонів різноманітних продуктів та страв. Ця база постійно оновлюється, що дозволяє додавати нові позиції і надає користувачам більше варіантів для вибору. Якщо ви хочете швидко приготувати просту страву, додаток підбере вам меню з максимально простих і швидких рецептів, а якщо хочеться чогось більш складного і оригінального, то можна знайти цікаві варіанти для кулінарних експериментів.

Інші корисні можливості включають повну синхронізацію даних між різними пристроями, що дає змогу вносити зміни на телефоні, комп'ютері або

планшеті, головне – мати доступ до інтернету. Для зручності користувачів доступна функція сканування штрих-кодів продуктів, що дає змогу точно розрахувати калорійність і склад конкретного продукту. Просто відскануйте штрих-код, і програма автоматично надасть всі необхідні дані з бази.

Також в додатку є функція конструктора харчування та вправ, яка дозволяє кожному користувачеві створювати власні програми тренувань і раціони харчування. Це дозволяє регулювати свою дієту та фізичні навантаження відповідно до індивідуальних цілей, що є надзвичайно корисним для тих, хто хоче досягти максимально ефективних результатів.

Розділ 2. МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Навчальні матеріали

В процесі підготовки плану-конспекту уроку на тему «Харчування і здоров'я» з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі було використано частково матеріали з посібника *Жадан О. М. Здоров'я, безпека та добробут. Мій конспект. 6 клас. Київ: Основа. 2023. 80 с.*

Навчальний матеріал:

1. *Основи здоров'я: підручник для 6 кл. закл. загальної середньої освіти / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – Київ: «Алатон», 2020. – 200 с.*

2. *Основи здоров'я: зошит-практикум для 6 класу загальноосвіт. навч. закл./ Бех І.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В. – Київ: Видавництво «АЛАТОН», 2019. – 88 с.*

Проаналізуємо детально використані навчальні матеріали в процесі написання плану-конспекту уроку:

1. *Жадан О. М. Здоров'я, безпека та добробут. Мій конспект. 6 клас. Київ: Основа. 2023. 80 с. [7].*

Пропонований посібник допоможе швидко та якісно підготуватися до уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 6-му класі за Концепцією «Нова українська школа».

Структура методичного видання складена в результаті поглибленого вивчення й аналізу п'яти модельних програм курсу, рекомендованих Міністерством освіти і науки України:

1. Програма С. Василенко, Я. Коваль, Л. Колотій
2. Програма Т. Воронцова, В. Пономаренко та ін.
3. Програма Н. Гущина, І. Василяшко
4. Програма З. Хитра, О. Романенко

5. Програма О. Шиян, О. Волощенко, М. Гриньова та ін.

Посібник має кілька значних переваг, які роблять його ефективним і зручним інструментом для педагогічної роботи:

– матеріали для уроків: посібник містить всі необхідні ресурси для проведення уроків, що значно полегшує підготовку вчителів.

– дидактичні матеріали для нових тем: кожна з моделей програм має розроблені додаткові дидактичні матеріали, що дозволяють успішно опрацьовувати нові теми.

– психостабілізаційні вправи: включений спеціальний розділ з вправами, які сприяють психоемоційному благополуччю учнів і можуть використовуватися педагогами без необхідності додаткової підготовки.

Крім того, в посібнику є додаткові матеріали за допомогою QR-коду, зокрема шаблон технологічної карти уроку, який допоможе вчителям швидко і зручно створювати плани уроків.

2. Основи здоров'я: підручник для 6 кл. закл. загальної середньої освіти / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – Київ: «Алатон», 2020. – 200 с. [22].

Даний підручник створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 6 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я і гармонійного розвитку учнів.

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

У кожному параграфі сформована термінологія з теми уроку, підручник має кольорові малюнки та схеми, що дозволяє учням підвищити інтерес до вивчення предмету. В кінці кожного параграфу сформовані підсумки та запитання для учнів. Це допомагає закрпити набути знання в процесі їх вивчення.

3. *Основи здоров'я: зошит-практикум для 6 класу загальноосвіт. навч. закл./ Бех І.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В. – Київ: Видавництво «АЛАТОН», 2019. – 88 с. [21].*

Зошит складається з 33 параграфів, кожен з яких присвячений окремій темі з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 6 класу. Він розроблений відповідно до чинної програми з основ здоров'я і схвалений для використання в закладах загальної середньої освіти комісією Науково-методичної ради з питань освіти МОН України.

Практикум включає матеріали для проведення уроків-тренінгів, а також вправи для домашніх завдань, що базуються на підручнику «Здоров'я, безпека та добробут» (автори: І. Бех, Т. Воронцова, В. Пономаренко, С. Страшко). Він є частиною навчально-методичного комплексу, до якого також входять посібник для вчителя, підручник і тестові завдання для оцінювання навчальних досягнень учнів. Цей комплекс реалізує концепцію життєвих навичок, яка є визнаною в усьому світі найбільш ефективною методикою для навчання здоров'ю, розвитку особистості та профілактики поведінкових ризиків і проблем.

Таким чином, було підібрано ефективний навчально-методичний комплекс в процесі написання план-конспекту уроку на тему: «Харчування і здоров'я» з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі.

2.2. Методи навчання

Серед методів, які були підібрані в процесі написання плану-конспекту уроку можна назвати: міні-лекція, фронтальна бесіда, робота з підручником, конспектом. Робота із мобільним застосунком *Cara*. Так до прикладу, використовуючи даний застосунок учні можуть виступити з доповідями стосовно використаних дієт, свій раціон та розпорядок дня. Вчитель тим самим

на основі виступів чнів може здійснити рефлексію та підбити підсумки щодо застосування раціонального харчування.

Вносячи самостійно дані щодо свого раціону в мобільний застосунок *Cara* учні мають змогу самостійно контролювати свій режим харчування, калорійність їжі, раціон, збалансованість харчування та самі балансувати різновидами продуктів харчування. В учнів в яких проблеми чи схильність до ожиріння, збільшити фізичні навантаження та зменшити калорійність. У кого проблеми із здоров'ям переглянути свій раціон та графік споживання їжі.

Дорослі не завжди можуть контролювати своїх дітей, коли та що саме дитина з'їла, за допомогою даного застосунку та мотивації самого учня він зможе сам контролювати своє здоров'я.

Не менш ефективною є використання рольової гри на уроках у 6 класі. Рольова гра є важливим методом навчання, який дає учням можливість апробувати нові моделі поведінки в безпечних умовах. Вона дає змогу «приміряти» різні ролі, допомагаючи учасникам краще розуміти та співпереживати іншим, а також розвивати навички емпатії. Оскільки гра дає можливість «жити» ситуацією, це сприяє формуванню уявлень про те, як можна вирішити конфлікти чи складні ситуації в реальному житті.

До основних переваг рольової гри можна віднести:

– емоційна залученість: учасники мають змогу пережити емоції уявних персонажів і краще усвідомити свої почуття.

– безпечний простір для вираження: учні можуть висловити свої думки і почуття без страху бути осудженими.

– моделювання реальних ситуацій: рольова гра дозволяє практично відпрацювати навички, які можуть стати в пригоді в реальному житті.

Кроки для проведення рольової гри:

– чітке розподілення ролей: кожен учасник повинен отримати свою роль, яку він добровільно обирає.

– підтримка учасників: після виконання ролі група повинна підтримати учасника аплодисментами.

– вихід з ролей: після завершення гри учням необхідно «вийти» з ролі і повернутися до реального світу. Педагог може задати питання, що допоможуть учням рефлексувати про пережите (наприклад, «Як ви себе почували в тій чи іншій ролі?»).

Аналіз конкретних ситуацій. Ще одним важливим методом є аналіз реальних або вигаданих ситуацій. Це дозволяє учням оцінити різні варіанти поведінки і розглянути наслідки своїх рішень. Історія може бути незавершеною, і учні самі вирішують, як діяти в подібних ситуаціях, що допомагає їм розвивати критичне мислення та самостійність.

Важливість інтерактивних методів: використання інтерактивних методів навчання, таких як «мозковий штурм», дебати, дискусії, рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій та виконання проектів, активізує учнів, підвищує їх пізнавальний інтерес і сприяє розвитку практичних навичок. Вони також допомагають формувати толерантність, уміння працювати в групі та розвивають навички вирішення проблем.

Здоров'язбережувальні технології: методи здоров'язбереження, як-от ігри, ігрова терапія та здоров'язбережувальні технології, сприяють розвитку фізичної активності учнів, навчають правилам здорового способу життя і підвищують їхню свідомість щодо важливості підтримки власного здоров'я. Інтеграція цих методів у навчальний процес дозволяє підвищити ефективність уроків основ здоров'я, зробити їх більш привабливими та цікавими для учнів.

Використання інформаційно-комунікаційних технологій: застосування сучасних інформаційних технологій на уроках з основ здоров'я допомагає учням розвивати навички пошуку, аналізу та застосування інформації, що сприяє формуванню критичного мислення та готовності до самостійної роботи. Це також дозволяє створювати умови для розвитку толерантності та

комунікативних навичок серед учнів. Загалом, використання активних та інтерактивних методів на уроках основ здоров'я не лише підвищує інтерес учнів до предмету, але й мотивує їх до ведення здорового способу життя, профілактики небезпечних ситуацій та практичного застосування отриманих знань.

2.3. Методичні рекомендації ефективного використання матеріалів та методів дослідження

Методика проведення уроків з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» в 6 класі орієнтована на формування гармонійно розвиненої особистості через поєднання навчання, виховання і розвитку соціально-психологічної компетентності учнів. Освіта на засадах розвитку життєвих і спеціальних навичок спрямована на виховання здорової і просоціальної особистості, здатної до соціальної адаптації та ефективної взаємодії з навколишнім світом.

До основних принципів методики можна віднести. *Особистісно орієнтоване навчання*, тобто уроки повинні орієнтуватися на інтереси, потреби та здібності учнів, з акцентом на їх особистісний розвиток.

Збагачення змісту навчання емоційним матеріалом: використання матеріалів, що мають особистісне значення для учнів, дозволяє стимулювати інтерес до вивчення предмета.

Інтерактивні методи навчання: використання різноманітних активних форм навчання, таких як рольові ігри, дискусії, моделювання життєвих ситуацій.

Диференціація та індивідуалізація навчання: підхід до кожного учня з урахуванням його рівня підготовки та потреб.

Практична спрямованість: важливим є відпрацювання практичних навичок, що необхідні для збереження здоров'я, безпеки та добробуту.

Діалог та співпраця, тобто створення умов для активного діалогу між учасниками процесу навчання – учнями, вчителями та членами їхніх родин. Це

забезпечує більш ефективне засвоєння матеріалу через обмін думками та спільну діяльність.

Самооцінка та самопізнання, що включає в себе заохочення учнів до самоаналізу та оцінки своєї діяльності допомагає розвивати рефлексивні здібності та покращувати навички самоорганізації.

Багатоваріантність форм діяльності, сприяє підвищенню мотивації учнів важливо застосовувати різні форми навчальної діяльності, що дозволяють кожному знайти свою роль у процесі навчання.

Залучення сім'ї до процесу: активна співпраця між учителями, учнями та їхніми родинами дозволяє забезпечити сталість здорових звичок та практик поза межами навчального закладу.

Цей підхід забезпечує ефективну взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу, сприяючи формуванню відповідальних громадян, які не лише володіють необхідними знаннями про здоров'я, безпеку та добробут, але й здатні застосовувати їх у реальному житті. Важливе значення має інклюзивність та доступність освіти для всіх учнів, з урахуванням їхнього розвитку, можливостей та інтересів.

Такий інтегрований підхід дозволяє досягти глибокого розуміння важливості здорового способу життя та безпеки серед молоді, одночасно розвиваючи важливі соціально-психологічні навички, необхідні для успішної адаптації в соціумі.

Вчитель повинен враховувати вікові та індивідуальні особливості кожного учня в класі за для ефективного підбору прийомів, методів та завдань. Так до прикладу, в процесі вивчення теми «Харчування і здоров'я» у 6 класі учні можуть самостійно чи в парах проводити дослідження залежності стану здоров'я від природних і технологічних чинників (аналіз складу харчових продуктів тощо). Ще одним із цікавих завдань буде моделювання ситуацій впливу навколишнього середовища на здоров'я людини. Тим самим учні зможуть

самостійно мислити та аналізувати, співставляти інформацію та робити висновки.

Учні повинні використовувати нові технології в освітньому процесі, отримувати інформацію з використанням ІКТ щодо добробуту та здоров'я. Безпечно застосувати ІКТ в повсякденному житті. Але в той же час учням необхідно розвивати критичність мислення, адже в інтернеті існує чимало неперевіреного контенту. Тому вчитель та батьки повинні навчити школяра порівнювати та критично оцінювати достовірність і надійність джерел даних, інформації та цифровий контент.

В якості завдання учням можна запропонувати створення веб-ресурсів для комунікації та реалізації проектів щодо здоров'я чи за допомогою ІКТ підготувати презентацію власних проектів щодо харчових звичок підлітків.

Для усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я, ставлення до добробуту як до ознаки підприємливості, ціннісного ставлення до власного життєвого досвіду допоможе використання змодельованих ситуацій та ігр-стратегій, спрямованих на формування здатності брати на себе відповідальність за своє здоров'я.

Щоб учні краще вміли працювати в команді, відстоювати інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту ефективним буде застосовувати ситуаційні вправи, проблемні ситуації, проекти, спрямовані на усвідомлення ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини.

Для кращого усвідомлення універсальних цінностей, що сприяють добробуту, забезпеченню здоров'я та безпеки у соціумі на уроках з предмета «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі краще використовувати діалоги, спрямовані на аналіз впливу сім'ї, традицій, суспільних та економічних чинників, культурної спадщини, традицій на ставлення людства до здоров'я. Вчити учнів порівнювати минулі та сучасні культурні традиції.

Як найкраще розуміння ціннісного ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я людини і спільноти та відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей допоможе використання ігр-імітацій та ігр-вправ, що моделюють життєві ситуації та усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших та навколишнього середовища.

Усвідомити взаємозв'язок життєвого успіху з усіма складовими здоров'я краще буде проводивши ігри-стратегії, спрямовані на формування здатності брати на себе відповідальність та проживання змодельованих ситуацій.

Реалізація мети та завдань предмета «Здоров'я, безпека та добробут» буде ефективною за умови дотримання кількох ключових аспектів:

- мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності, що сприяє формуванню правильних звичок з самого початку;

- застосування інтерактивних методів навчання, які забезпечують індивідуалізацію сприйняття матеріалу, активну участь кожного учня та сприяють груповій взаємодії;

- різноманітність типів уроків (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо), що дозволяє підтримувати інтерес учнів і покращує засвоєння матеріалу.

- переважання практичних дій та вправ у навчальному процесі для кращого засвоєння знань і навичок;

- зв'язок між теоретичними знаннями і їх практичним застосуванням, що дозволяє учням усвідомити реальну користь отриманих знань у повсякденному житті;

- інтеграція з іншими предметами початкової школи, такими як фізична культура, природознавство, «Я у світі», читання тощо, для створення цілісної картини здорового способу життя;

– наявність навчально-методичного забезпечення для всіх учасників процесу навчання, що включає посібники, тренінгові матеріали, мультимедійні ресурси тощо;

– підготовлений педагог і створене освітнє середовище, зокрема спеціалізовані кабінети для проведення тренінгів і практичних занять;

– співпраця між вчителем і батьками, а також залучення батьків до виховного процесу для забезпечення підтримки та зміцнення здорових звичок у дітей;

– ціннісне ставлення вчителя до власного здоров'я, особистий приклад дотримання здорового та безпечного способу життя, що має великий вплив на учнів;

– моніторинг ефективності навчального процесу, який дозволяє оцінити відповідність навчання критеріям успішності і надає можливість коригувати підхід для досягнення найкращих результатів [6].

Отже, учень, набуваючи знання з предмету, розвиває здатність не лише турбуватися про своє здоров'я, а й реагувати на чинники, що можуть становити загрозу для життя та благополуччя. Він здатний визначати альтернативи, прогнозувати наслідки, приймати обґрунтовані рішення, що сприятимуть збереженню здоров'я як власного, так і оточуючих. Учень аналізує та оцінює ризики, приймає здорові життєві рішення і демонструє етичне ставлення до власного здоров'я і благополуччя оточуючих.

Таким чином, вчитель в процесі формування навчальної діяльності повинен враховувати вікові та індивідуальні особливості кожного учня, здійснювати розробку індивідуальних освітніх маршрутів, що враховують індивідуальний стиль навчання, передбачають раціональне планування часу, рефлексію й оцінювання результатів.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Складання плану-конспекту уроку на тему: «Харчування і здоров'я» на уроці з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6 класі

Мета

Навчальна: ознайомити учнів із основними поживними речовинами та джерелами їх походження, особливостями харчування у підлітковому віці.

Розвивальна: формувати вміння визначати складові продуктів харчування за змістом етикеток, учити відрізняти корисну їжу від тієї, що може зашкодити здоров'ю. Розвивати навички визначення калорійності їжі використовуючи мобільний застосунок *Cara* з метою формування грамотного підходу до складання власного меню залежно від енерговитрат у підлітковому віці.

Виховна: виховувати бажання берегти життя та здоров'я, створювати дружню атмосферу.

Матеріали та обладнання: таблиці з теми уроку, мобільний застосунок *Cara*, Основи здоров'я Тагліна О.В. Робочий зошит. 6 клас. [21], Основи здоров'я: підручник для 6 кл. закл. загальної середньої освіти / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко [22].

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

Привітання.

Доброго дня дорогі учні!

II. АКТИВІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

Завдання 1. *Вчитель проводить фронтальне опитування, на що учні повинні дати правильну відповідь.*

Вчитель:

1. Як називається віковий період в якому ви зараз знаходитеся? *(підлітковий)*.
2. Як називаються залози, які виробляють спеціальні речовини – гормони? *(ендокринні)*.
3. Гормони – це... *(речовини, що їх виділяють ендокринні залози, від грецького слова «рухати»)*.
4. В якому віці «прокидаються» ендокринні залози? *(11-12 років)*.
5. Як називається прискорений фізичний розвиток дітей і молоді? *(акселерація)*.
6. Назвіть правила здорового способу життя:
 - *дотримуйся розпорядку дня;*
 - *вживай корисну для здоров'я їжу;*
 - *виконуй фізичні вправи, займайся спортом;*
 - *загартовуйся;*
 - *чергуй фізичні навантаження і відпочинок;*
 - *не перевтомлюйся, гуляй на свіжому повітрі;*
 - *будь веселим, привітним для людей;*
 - *визнач мету в житті, намагайся невтомно йти до неї.*

Завдання 2. Бесіда.

Вчитель:

1. Яке значення має харчування?
2. На які процеси витрачається енергія, що вивільняється у результаті розпаду речовин?
3. Чи однакові енергетичні потреби людей? Від чого вони залежать?
4. Що є джерелом вітамінів для людини?
5. Чому в підлітковому віці важливо вживати їжу, багату на білки?
6. Як потрібно харчуватися, щоб вирости здоровим і сильним? *(раціонально)*.

Завдання 3. Вправа «Незакінчене речення».

Вчитель: «Ми їмо, щоб...» Наведіть причини, з яких людям необхідно їсти?

Відповіді: щоб стамувати голод, нормально розвиватись, отримати задоволення, заряд енергії, підтримати компанію, поспілкуватися, зігрітися, вилікуватись...).

ІІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Вчитель: Чому правильне харчування є важливою умовою формування здоров'я? Можливо, тобі допоможуть слова Д. Леббока: «Здоров'я значно більше залежить від наших звичок та харчування, ніж від майстерності лікаря».

Висновок: оскільки те, що ми їмо, впливає на наше здоров'я, важливо з дитинства формувати правильні харчові звички.

ІV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ УРОКУ

Учні коротко записують у зошиті план роботи уроку.

V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАНЬ

Розповідь учителя з елементами бесіди.

Вчитель: Будь ласка зверніть увагу на дошку, у нас на малюнку під назвою «Складові їжі» представлено: вода, білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни. Із них жири бувають рослинного та тваринного походження.



Рис. 3 Складові їжі

Щоб раціонально харчуватися, людині в процесі життя потрібно враховувати наступні критерії:

- розпорядок дня, регулярне вживання їжі (4 рази на добу: сніданок, обід, полуденок, вечеря);

- розподіл добового раціону: перший сніданок – 25%, другий сніданок – 10%, обід – 40%, підвечірок – 10%, вечеря – 15%;

- калорійна цінність продуктів харчування має відповідати добовим потребам в енергії;

- урахування в їжі баластних речовин та різноманіття харчування;

- урахування потрібної кількості білків, жирів, вуглеводів для підлітків: на 1 кг маси тіла 2,5 г білків, 2,5 г жирів, 10 г вуглеводів (1:1:4).

Отже, їжа забезпечує людину енергією, їжа дає можливість рости, їжа впливає на зовнішність, їжа впливає на розумовий розвиток.

Глосарій. Робота з термінами.

Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. Треба розрізняти такі поняття, як «калорійність» і «поживність» їжі.

Енергетична цінність (калорійність їжі) – це кількість енергії, що вивільняється в організмі людини з продуктів харчування в процесі травлення, за умови її повного засвоєння.

Харчова цінність (поживність) – це вміст у продукті вуглеводів, жирів і білків з розрахунку на 100 грамів продукту, тобто це якісний склад їжі.

Міні-лекція 1.

Вода і поживні речовини

Вчитель: Організм людини на 75% складається з води і постійно виводить. Для поновлення запасів води треба щодня випивати 6 злянок рідини. Щоб жити, рухатися, рости і розвиватися, людя необхідні поживні речовини вуглеводи, білки, жири, вітаміни мінеральні речовин.

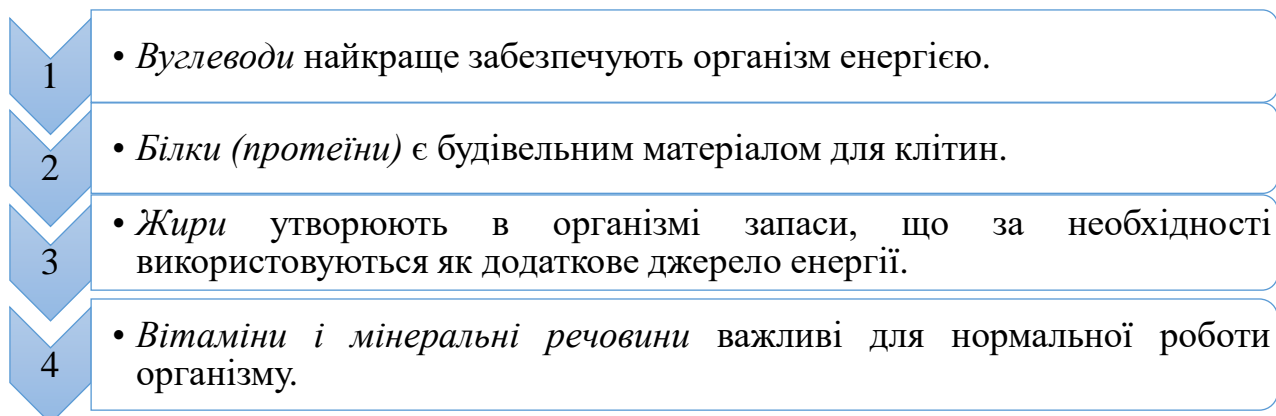


Рис. 4 Поживні речовини

Для кращого вивчення теми уроку учні занотовують у зошит інформацію з рис. 2.

Міні-лекція 2.

Калорійність їжі

У період інтенсивного росту організму потрібно більше енергії. На відміну від Дорослої людини, яка в стані спокою споживає близько 1 ккал на 1 кг маси на годину, підліток використовує 1,8 ккал. Його добова витрата енергії становить 2400-2500 ккал. Тому для компенсації енергетичних витрат дитина має споживати близько 3000 ккал на добу, а в разі додаткових фізичних навантажень – до 3500 ккал.

Завдання 1. Використовуючи застосунок *Cara* внесіть інформацію щодо з'їдених Вами страв за останній тиждень та побачите на скільки калорійним є Ваш раціон.

В кінці уроку учні порівнюють калорійність їх їжі з нормою.

Вчитель: Будь ласка погляньте на дошку. Ми з Вами бачимо таблицю в якій вказано скільки в середньому на день необхідно калорій для хлопчиків та дівчаток у Вашому віці. Отже, хлопці 2220 калорій на день, дівчата 1845 калорій.

Таблиця 6

Кількість необхідних калорій на день

Вік	Хлопчики (Калл за день)	Дівчатка (Калл за день)
4-6 років	1715	1545
7-10 років	1970	1740
11-14 років	2220	1845
15-18 років	2755	2110

Користуючись мобільним застосунком *Cara*, які у Вас результати? Чи їсте Ви більш калорійну їжу чи навпаки? Як Ви вважаєте для Вашої віку це є достатня кількість калорій? Чи відмовитесь Ви від фаст-фуду та іншої не корисної їжі?

Учні: аналізують яка у них кількість калорій, відповідають на питання, та роблять висновки з отриманих результатів.

Виступи учнів. Учням за їх бажанням заздалегідь можна роздати завдання для домашнього опрацювання. Школярі повинні підготувати міні доповіді, презентації, можна з малюнками про вітаміни та мінеральні речовини.

Приклад виступу учня №1.**Вітамін А****Природні джерела вітаміну А**

Рослинного походження: зелені, жовті та помаранчеві овочі (морква, гарбуз, солодкий перець), шпинат, броколі, зелена цибуля, , бобові, фрукти та ягоди.

Тваринного походження: риб'ячий жир, ікра, печінка (особливо яловича), кисломолочні продукти.

Функції вітаміну А

1. Захист від інфекцій: Вітамін А допомагає організму боротися з вірусними захворюваннями та інфекціями, що вражають дихальні шляхи,

травний тракт і сечові шляхи. Він підвищує бар'єрну функцію слизових оболонок і активізує роботу лейкоцитів, що зміцнює імунітет.

2. Покращення зору: Вітамін А бере участь у синтезі зорового пігменту, що необхідний для нормальної роботи зорового аналізатора. Це важливо для сприйняття світла і підтримки зору в умовах слабого освітлення.

3. Здоров'я шкіри та загоєння тканин: У дерматології вітамін А використовується для лікування вугрів, висипань та дерматитів. Він сприяє загоєнню ран, сонячних опіків та прискорює процес регенерації шкірних покривів. Також стимулює синтез колагену, що зменшує ризик вторинної інфекції.

4. Метаболічні процеси: Вітамін А регулює окислювально-відновлювальні процеси, підтримує нормальний обмін речовин, функціонування клітинних мембран і сприяє росту нових клітин. Він також уповільнює старіння організму.

5. Гормональна активність: Вітамін А важливий для синтезу стероїдних гормонів і є антагоністом тироксину – гормону щитовидної залози, що регулює метаболізм.

6. Розвиток плоду: Вітамін А необхідний для нормального розвитку і харчування плоду під час вагітності.

7. Захист мозку: Ретинол захищає мембрани клітин мозку від шкідливого впливу вільних радикалів, що може запобігти нейродегенеративним процесам.

8. Кардіопротекторна дія: Вітамін А грає важливу роль у захисті серця та артерій, підвищує рівень ліпопротеїдів високої щільності в крові і допомагає знижувати ризик атеросклерозу.

9. Профілактика онкологічних захворювань: Вітамін А захищає організм від розвитку онкологічних захворювань, зокрема раку молочної залози, ендометрію та простати.

Нестача вітаміну А може спричинити:

- порушення сутінкового зору, відоме як «куряча сліпота»;
- підвищену сприйнятливість до інфекцій, що може ускладнити перебіг хвороб, таких як кір, вітряна віспа або ГРВІ;
- сухість і лущення шкіри;
- появу поперечних смужок на нігтях;
- ламкість волосся;
- зниження розумових здібностей та підвищену втомлюваність.

Приклад виступу учня № 2.

Кальцій

Кальцій – один з мікроелементів, що є в тілі людини. Кальцій бере участь в згортанні крові при пошкодженні судин, контролює процеси збудження і гальмування в нервових і м'язових волокнах, впливає на проникність клітин і їх життєдіяльність. Кальцій необхідний для скорочення м'язів, бере участь у виділенні гормонів, потрібний для формування кісткових клітин, бере участь в імунному захисті організму.

Симптоми дефіциту кальцію

Незначний дефіцит кальцію в організмі найчастіше проявляється такими симптомами, як м'язові спазми, біль у суглобах, поколювання або оніміння в кінцівках. У деяких випадках спостерігається зниження частоти серцевих скорочень. При більш вираженому дефіциті кальцію можуть виникнути порушення сну, а також можливі кровотечі, наприклад, з носа. Один із характерних симптомів – швидкий розвиток карієсу.

У дорослих людей дефіцит кальцію може призвести до розвитку остеопорозу, що підвищує ризик переломів кісток. Остеопороз особливо поширений серед жінок похилого віку, тому їм рекомендується споживати кальцій у більших кількостях, ніж чоловікам.

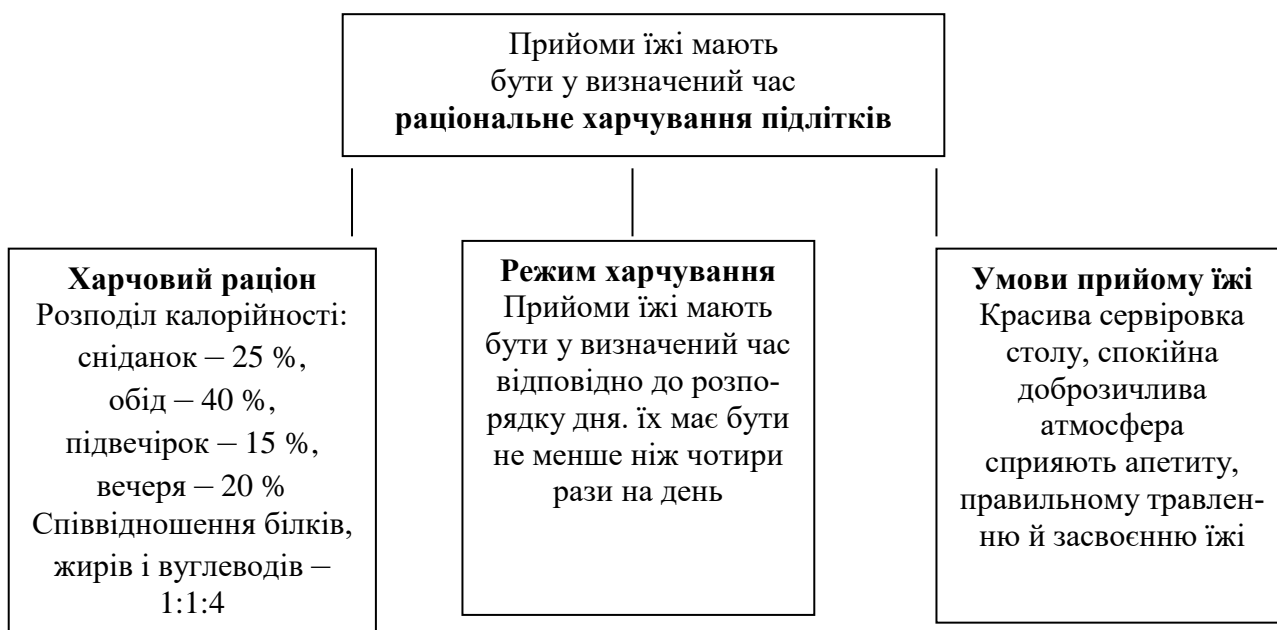
Кальцій важливий для немовлят, оскільки він необхідний для нормального росту та розвитку. Недостатня кількість кальцію в організмі немовляти може призвести до порушень росту, втрати зубів та розвитку інших серйозних захворювань.

Продукти, багаті кальцієм. По-перше, це молочні продукти. Адже, молоко є основним джерелом кальцію, особливо знежирене молоко та незбиране сухе молоко. Усі молочні продукти містять кальцій, хоча його кількість може варіюватися. По-друге, Немолочні джерела кальцію – існують також багато продуктів, не пов'язаних з молоком, які містять кальцій. Наприклад, насіння маку, кунжуту та Чіа. Одна чайна ложка маку (приблизно 9 грамів) містить 126 мг кальцію.

Роль кальцію в організмі: кальцій є важливим елементом для багатьох основних процесів у тілі. Він необхідний для нормального функціонування серцево-судинної системи, кровообігу та вироблення гормонів. Кальцій також підтримує здоров'я м'язів, сприяє здоровому сну та впливає на настрій. Окрім того, кальцій допомагає у передачі нервових імпульсів від мозку до інших частин тіла, що сприяє правильному функціонуванню нервової системи.

VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАТЬ

Завдання 1. Складання схеми «Принципи раціонального харчування підлітків» на дошці та в зошитах



Завдання 2. Практична робота «Визначення збалансованості харчового раціону» (Використовуючи підручник на с. 34).

Мета роботи: сформувати вміння визначати і складати збалансований раціон харчування.

Учні працюють самостійно на роздрукованих картках (роздавальний матеріал до уроку).

Хід роботи:

1. Аналіз режиму харчування. Для аналізу учні використовують власні щоденники спостережень за режимом та раціоном харчування, які вони заповнювали впродовж

тижня.

2. Аналіз якісного складу їжі.

3. Складання рекомендацій щодо раціонального харчування.

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

Вчитель: Основними речовинами в харчуванні людини є білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни й мінеральні сполуки. Найважливішою складовою раціону є білки, які виконують роль основного «будівельного» матеріалу для клітин організму. Вони необхідні для росту, відновлення та функціонування тканин, а також для вироблення ферментів і гормонів, які регулюють важливі біологічні процеси в тілі.

Раціональне харчування вимагає забезпечення на достатньому рівні жирів у щоденному раціоні. Дефіцит жирів порушує роботу центральної нервової системи, знижує стійкість організму до бактерій і вірусів, веде до системних порушень. Надмірне споживання жирів також завдає шкоди – розвивається ожиріння, страждає печінка й серцево-судинна система. Треті за важливістю поживні речовини – це вуглеводи. Ці сполуки є енергетичною фабрикою в організмі людини.

Рефлексія:

1. Дорогі учні чи цікавий вам був урок?
2. Чи відомі вам вивчені сьогодні на уроці захворювання?
3. Які висновки ви зробили для себе?
4. Чи маєте запитання до вчителя?

VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Підручник §6 стр. 32-36, прочитати параграф.
2. Підготувати повідомлення за бажанням на теми:
 - «Харчові звички підлітка»,
 - «Як правильно обідати, коли ти не дома»,
 - «Як визначити калорійність харчового раціону?»
3. Продовжувати вносити дані до мобільного застосунку *Cara* стосовно раціону який ви споживаєте.

3.2. Інтерактивні вправи як ефективний метод всестороннього розвитку учнів 6 класу на уроці з предмету «Здоров'я, безпека та добробут»

Для ефективності всестороннього розвитку учнів у 6 класі на уроках з «Здоров'я, безпека та добробут» краще за всього використовувати інтерактивні вправи.

Так до прикладу на сайті *nagula.blogspot.com* сформовано інтерактивні вправи для допитливих, які учні можуть цілком самостійно вирішити вдома.

Вправа 1. Необхідно вибрати з декількох варіантів складові здоров'я.

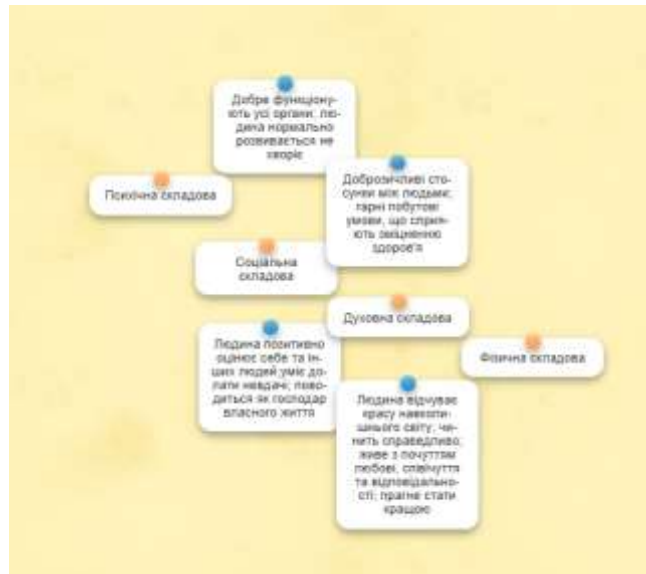


Рис. 5 Завдання до вправи №1

Вправа №2. Обрати правильне прислів'я про здоров'я



Рис. 6 Завдання до вправи №2

Не менш ефективним є інтернет сайт *ua.izzi.digital*, де вказані як публікації з теми вивчення так і завдання. Досить багато завдань до теми: «Харчування. Особливості харчування у підлітковому віці». Розглянемо приклади.

Завдання 1. Позначте всі правильні відповіді. Шестикласник Борис щодня не встигає поспідати, бо пізно прокидається. Удень у нього багато справ, і йому не до обіду. А ось повернувшись увечері додому, він такий голодний, що з'їдає одразу багато різних справ. До яких наслідків може призвести таке харчування?

На інтернет сторінці представлений малюнок хлопчика який дуже любить їсти солодке. Та варіанти відповідей, які повинні обрати учні.



до масових епідемій

до знервованості через нерегулярне харчування

до ожиріння

до розладів роботи шлунково-кишкового тракту

Рис. 7 Завдання №1

Завдання №2. Робота в групі. Учням пропонують створити схему «Що необхідно для росту та розвитку організму підлітка». Розкажіть, які речовини підліток отримує в разі раціонального харчування. Визначте, у яких продуктах містяться такі поживні речовини, як вуглеводи, білки та жири.



Рис. 8 Завдання №2

Ефективність даного інтернет сайту полягає також у тому, що якщо учень забув чи не знав якусь інформацію з теми уроку він завжди може її додатково знайти на сайті.

Завдання №3. Пропонуємо вам пограти в мобільну гру «Білки, жири, вуглеводи». Якщо виникають труднощі в розподілі продуктів, зверніться до додаткових джерел інформації.

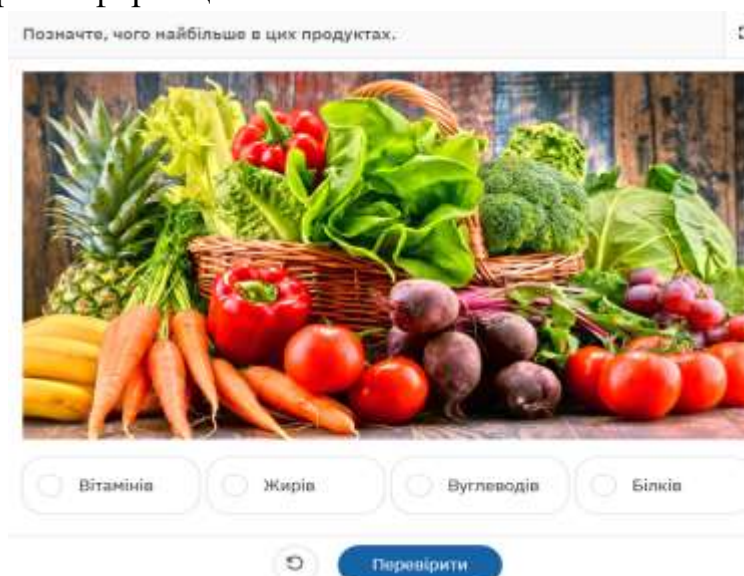


Рис. 9 Завдання №3

Завдання №4. Оберіть правильну відповідь.

Оберіть правильний варіант з-поміж запропонованих.

Зазвичай енергію вимірюють у:

кілограмах

кілокалоріях

кіловатах

кілометрах



 [Перевірити](#)

Рис. 10 Завдання №4

Завдання №5. Доповніть речення необхідними словами, вибираючи їх зі списку.



За добу в середньому людина отримує близько літрів води.

Вода є універсальним переносником речовин.

Вода бере участь у процесах тіла.

За 50 років життя кожен / кожна з нас випиває в середньому тонн води!


 [Перевірити](#)

Рис. 11 Завдання №5

Завдання №6. Робота в парі. Розгляньте малюнок. На ньому показано, скільки води містить організм людини. Вода становить більш ніж половину маси тіла! Обчисліть, скільки води містить організм людини, вага якої 50 кг. (Уважаємо, що в організмі 70 % води від маси тіла).

Без їжі людина може протриматися кілька тижнів, але сухе голодування без води вона витримує всього 5–6 днів. Як ви вважаєте, чому? Обґрунтуйте свою відповідь.



Рис. 12 Завдання №6

Завдання №7. Складіть пазл. Він допоможе вам відповісти на це запитання. Чому пов'язані харчування та здоров'я?



Рис. 13 Завдання №7

Таким чином, вище було представлено чимало різновидів індивідуальних та завдань в парах. Всі інтерактивні вправи були зосереджені на всебічний розвиток учнів 6 класів. Згідно з дослідженням Ю. Мальованого, інтерактивні методи навчання є певною системою організованої взаємодії між педагогом і учнями у формі активного навчання, що забезпечує постійне спілкування, яке дозволяє учням стикатися з різними ситуаціями і завдяки цьому отримувати та накопичувати досвід [17].

В основу інтерактивних методів покладено орієнтацію на більш широку взаємодію учнів не тільки з викладачем, а й один з одним, а також підвищення активності учнів у процесі навчання.

Таким чином, інтерактивний підхід можна визначити як спеціальну форму організації пізнавальної та комунікативної діяльності, у якій учні виявляються як залученими у процес пізнання, так і мають можливість рефлексувати те, що вони знають і думають.

Для ефективного застосування інтерактивного навчання педагог повинен старанно планувати свою роботу:

- дати завдання учням для попередньої підготовки: прочитати, продумати, виконати самостійні підготовчі завдання;
- відібрати для уроку або заняття такі інтерактивні вправи, які дали б учням ключ для засвоєння теми;
- при виконанні інтерактивних вправ дати учням час подумати над завданням;
- на одному занятті можна використовувати одну (максимум дві) інтерактивну вправу, а не їх калейдоскоп;
- глибоко вивчити і продумати матеріал, зокрема додатковий;
- старанно спланувати, розробити заняття: визначити хронометраж, ролі учасників, підготувати запитання й можливі відповіді, виробити критерії оцінювання ефективності заняття;
- мотивувати учнів до вивчення шляхом добору найцікавіших для них випадків, проблем;
- оголошувати очікувані результати заняття та критерії оцінювання роботи учнів.

Взаємодія учнів має й свої слабкі сторони, які необхідно враховувати і пам'ятати:

- інтерактивна взаємодія потребує певної зміни всього життя класу, а також значної кількості часу для підготовки як учнів, так і педагога;
- починайте з поступового введення елементів цієї моделі, якщо ви або учні з нею не ознайомлені;
- краще старанно підготувати кілька інтерактивних занять, ніж часто проводити нашвидкуруч підготовлені ігри;
- використовуйте спочатку прості інтерактивні технології: робота в парах, малих групах, «мозковий штурм» тощо.

Таким чином, перед тим як організовувати урок з використанням інтерактивних вправ вчитель повинен врахувати вікові ті індивідуальні

особливості учнів всього класу та доцільність використання таких вправ. Існує чимало різновидів інтерактивних форм роботи, серед них: робота в парах; ротаційні (змінювані) трійки; два – чотири – всі разом; карусель; робота в малих групах; акваріум; коло ідей.

ВИСНОВКИ

1. Перед написанням конспекту уроку вчитель повинен врахувати вікові та індивідуальні особливості кожного учня, мотиваційний запал та пізнавальний інтерес учнів та вчителя під час уроку, що сприятиме ефективному всесторонньому розвитку підлітків.

2. Структура уроків має бути гнучкою, органічно поєднувати навчальну, пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність учнів, включати різні види діалогу, групової співпраці, застосування творчих видів завдань оздоровчої тематики. Особливе значення для формування в учнів основ здорового способу життя має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення.

3. Серед методів, які були підібрані автором у ході написання плану-конспекту уроку на тему: «Харчування і здоров'я» для учнів 6 класу, можна назвати: міні-лекція, робота з підручником, конспектом, фронтальне опитування, бесіда, розповідь з елементами бесіди, робота з термінами, самостійна робота учнів, виступи учнів, робота в парах та робота із мобільним застосунком Cara.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильєв С., Маляр С. Правові засади запровадження режиму воєнного стану в Україні. – *Наука і техніка сьогодні*. – 2022. – 3(3). – С. 22-30.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. – *Здоров'я та фізична культура*. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Воронцова Т., Пономаренко В. та інші. Принципи освіти на основі розвитку життєвих навичок у курсі «Я досліджую світ». Київ: Видавництво «Алатон», 2018. – 33 с.
4. Впровадження системи НАССР для операторів ринку харчових продуктів: практичний посібник / А. С. Ткаченко, Ю. О. Басова, О. О. Горячова та ін.; за загальною редакцією А. С. Ткаченко. – Полтава: ПУЕТ, 2020. – 137 с.
5. Джуринська С. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку м. Києва: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук. – Київ. – 2008. – 18 с.
6. Дистанційний формат взаємодії суб'єктів освітньої діяльності: методичні рекомендації / за ред. І. В. Удовиченко. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2021. – 200 с.
7. Жадан О. Здоров'я, безпека та добробут. – Мій конспект. 6 клас. – К.: Основа. – 2023. – 80 с.
8. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтеграційного курсу для учнів 6 кл. закладів загальної середньої освіти/ Т. В. Воронцов, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич, Н. В. Андрук. – К.: Видавництво «Алатон», 2023. – 192 с.
9. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В. В. Брич, В. Й. Білак-Лук'янчук, Г. О. Слабкий, І. Я. Гуцол, Н. Й. Потокій. – Ужгород. – 2020. – 64 с.

10. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.
11. Іваненко Л. М. Спосіб життя батьків як детермінанта здоров'я / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 2 (36). – С 411-421.
12. Карпова Л. Г. Формування професійної компетентності вчителя загальноосвітньої школи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Лариса Георгіївна Карпова. – Харків, 2004. – 27 с.
13. Коваленко, В. В., Мар'єнко, М. В., Сухіх, А. С. Використання цифрових технологій у процесі змішаного навчання в закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації. Київ. ІТЗН НАПН України. 2021. https://lib.iitta.gov.ua/728506/1/Методичні_рекомендації_ISBN%20978-617-95182-5-6.pdf
14. Ковтюк Н. І. Зміни стереотипів харчування у сучасних школярів / Н. І. Ковтюк // Актуальні проблеми транспортної медицини. – 2014. – № 1(35). – С. 33-36.
15. Коцур Н. І. Основи безпеки життєдіяльності в загальноосвітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, К. С. Варивода. – Переяслав-Хмельницький (Київ.обл.): ФОП Домбровська Я. М. – 2016. – 518 с.
16. Кошель В. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. Український психолого-педагогічний збірник. – 2017. – №12. – С. 42-46.
17. Мальований Ю. І. Форми навчання в школі. Київ: Освіта, 2002. – С. 9-10.
18. Міхеєнко А. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібник. Київ, «Університетська книга». – 2016. – 184 с.

- 19.Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А. – 2014. – 42 с.
- 20.Онищенко І. Модель формування фахової компетентності майбутнього вчителя початкових класів. *Навчання і виховання обдарованої особистості: теорія та практика.* – 2012. – № 8. – С.94-101
- 21.Основи здоров'я: зошит-практикум для 6 класу загальноосвіт. навч. закл./ Бех І.Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. – Київ: Видавництво «АЛАТОН», 2019. – 88 с.
- 22.Основи здоров'я: підручник для 6 кл. закл. загальної середньої освіти / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. – Київ: «Алатон», 2020. – 200 с.
- 23.Основи здорового способу життя: підручник / М. І. Кручаниця, В. В. Кручаниця, К. П. Мелега, О. А. Дуло, Н. В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У» . – 2016. – 264 с.
- 24.Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута. – 2010. – 882 с.
25. Основи харчування: підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В. П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла». – 2019. – 252 с.
- 26.Пархоменко Л. К., Глібова Т. О., Страшок Л. А. Основи раціонального харчування здорового підлітка. Методична рекомендації. – Харків: ХМАПО. – 2006. – 15 с.
- 27.Пересічний М. І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика [монографія] / М. І. Пересічний, В. Н. Корзун, М. Ф. Кравченко, О. М. Григоренко. – Київ: КНТЕУ, 2003. – 526 с.

28. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. К.: А.С.К. – 2015. – С. 192.
29. Сімахіна Г. О., Науменко Н.В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. *Проблеми старіння та логопедії*. – 2016. – Вип. 25, № 2. – С. 204-214.
30. Сучасні проблеми освіти і виховання школярів: зб. наук.метод. праць / за ред. Н. М. Мирончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 180 с.
31. Тагліна О. В. Основи здоров'я. Робочий зошит. 6 клас. – Видавництво «Ранок». – 2018. – 80 с.
32. Товкун Л. П., Голубовська К. А. Стан раціонального харчування сучасних школярів/ «Молодий вчений», 2017. – № 9.1 (49.1). – С.159-162.
33. Ципріян В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник у 2 кн. Кн. 1. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.