

## Методичні рекомендації засідання круглого столу «Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища»

Одним із важливим завдань сучасної школи є виховання фізично, морально, соціально, духовно здорового громадянина. Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вдаються до шкідливих звичок.

Пропонуємо **організувати виконання заходів у закладах освіти спрямованих на таких аспектах:**

- формування в учасників освітнього процесу гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зокрема звичок здорового харчування, фізичної активності, безпечної комунікації;
  - запобігання вживанню учнями, іншими учасниками освітнього процесу тютюну, алкоголю, наркотичних засобів, інших речовин із психоактивною дією, унеможливлення їх розповсюдження та вживання в закладі освіти та на прилеглих до нього територіях;
  - упровадження в закладах освіти програм із протидії проявам насильства та булінгу (цькування) і їх попередження;
  - проведення ефективних інформаційних кампаній для учасників освітнього процесу, спрямованих на популяризацію здорового та безпечного способу життя, вакцинації, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, протидію поширенню серед дітей та підлітків звичок, небезпечних для їх фізичного або психічного здоров'я.

Рекомендуємо в роботі використовувати оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арттерапія, піскова терапія, ігрова терапія, музична терапія, кольоротерапія, казкотерапія; організаційно-педагогічні технології: планування освітнього процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів тощо.

Для ефективного впровадження в освітній процес ідеї збереження здоров'я доцільно **організувати заходи щодо популяризації здорового способу життя, культури здоров'я, оздоровчої діяльності освітнього закладу:**

- створення умов для повноцінного гармонійного розвитку особистості під час навчального процесу;
- залучення батьківської громадськості до пропаганди культури здоров'я, здорового способу життя; організація спільних заходів батьків і дітей із фізкультури, основ здоров'я, раціонального харчування;
- організація учнівських акцій, спрямованих на пропаганду здорового способу життя, профілактику паління, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ-інфекції/СНІДу, туберкульозу та вірусним гепатитам; запобігання насильству;
- виступи учнівської, вчительської, батьківської громадськості в пресі, перед громадою села, видання інформаційних листівок, брошур, шкільних газет тощо;
- організація батьківської освіти з проблем виховання здорової дитини в сім'ї; взаємодія школи і батьків у створенні здорового соціокультурного середовища для дітей;
- організація систематичного діагностичного обстеження учнів та вчителів та проведення моніторингу здоров'я;
- організація роботи учнівського самоврядування в напрямку пропаганди здорового способу життя та культури здоров'я;
- систематична організація педагогічної діяльності, спрямована на розвиток взаємодії з природою, екологічного виховання;
- виховання гідного громадянина України через залучення учнів до участі у Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»), роботи шкільного музею, проведення традиційних свят та конкурсів: «Козацькі перегони», «Посвята в козачата», загальношкільний похід;

- організація фізкультурно-оздоровчої діяльності через участь у роботі спортивних гуртків, змаганнях, спартакіадах.

Бути здоровим – це природне прагнення людини. Здоров'я означає не просто відсутність хвороб, а й фізичне, психічне, соціальне благополуччя. Гармонія фізичного, духовного й соціального стану людини підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Саме зміцнення здоров'я сприяє вихованні активної громадянської життєвої позиції. Здоров'я – це дар Божий, залишатися здоровим – це не вибір, а необхідність жити щасливим життям.

**Методичний коментар до створення презентації «Вітаміни-наші друзі» у формі усного журналу.**

**Вітамін А** міститься в рибі, морепродуктах, печінці, абрикосах. Забезпечує нормальний стан шкіри і слизових оболонок, поліпшує зір, опірність організму загалом. Вітамін А є у вершковому маслі, молочних продуктах і яйцях. Найбільше вітаміну А в риб'ячому жирі і деяких морських рибах і морських тваринах. У 400 кг печінки кита міститься стільки ж вітаміну А, скільки в 10 т вершкового масла чи 5 яєць. Печінка ссавця також багата на вітамін А. Людина отримує вітамін А не тільки в продуктах тваринного походження, але й у вигляді речовини, що міститься в овочах і зелені. Потрапляючи в організм людини чи тварини, ця речовина перетворюється на вітамін А. Уперше цю речовину було знайдено у моркві, яка по-латині називається «карота». Тому її назвали «каротином».

Особливо багато каротину в червоній моркві, зеленій цибулі, шпинат, червоних помідорах, листі салату, зеленому горошку.

З плодів найбільше багаті каротином свіжі і сушені абрикоси, мандарини, апельсини, персики, а з ягід – обліпіха і горобина. Штучний вітамін А і каротин виробляють на заводах і продають в аптеках. Вітамін А необхідний для нормального зору. Якщо людина не отримує вітаміну А, у неї

порушується гострота зору в сутінках. Тому ця хвороба і називається «курячою сліпотою».

**Всі вітаміни групи В** беруть активну участь в якості коферментів у клітинному обміні речовин. Вони сприяють активізації роботи клітин головного мозку (нейронів), покращенню передачі нервових імпульсів як всередині головного мозку, так і по периферичній нервовій системі. Кожен з вітамінів групи В має свою «спеціалізацію» і тому є життєво необхідним вітаміном для організму людини.

*Вітамін В1* – у рисі, овочах, птиці. Зміцнює нервову систему, пам'ять, поліпшує травлення.

*Вітамін В2* – у молоці, яйцях, капусті броколі. Зміцнює волосся, нігті, позитивно впливає на нервову систему.

*Вітамін РР* – у хлібі з борошна грубого помелу, рибі, горіхах, овочах, м'ясі, сушених грибах. Регулює кровообіг і рівень холестерину.

Вітамін В6 – у яєчному жовтку, пивних дріжджах, квасолі. Добре впливає на функції нервової системи, печінки, кровотворення.

*Вітамін В5* (пантотенова кислота) – у квасолі, цвітній капусті, яєчних жовтках, м'ясі. Позитивно впливає на нервову систему, роботу кишківника.

*Вітамін В12* – у м'ясі, сирі, продуктах моря, сприяє кровотворенню, стимулює ріст, сприятливо впливає на нервову систему.

**Вітамін С** – як вже відомо при відсутності в їжі вітаміну С людина хворіє цингою. Цей вітамін запобігає цинзі, міститься в багатьох рослинних продуктах: картоплі, білокачанній капусті, брукві, цвітній капусті, зеленій цибулі, хроні, помідорах, салаті. Міститься він і у ягодах: суницях, полуницях, малині, горобині. Особливо багата на вітамін С чорна смородина, лимон, апельсин, та мандарин та деякі сорти яблук. У більшій кількості він міститься в плодах червоної шипшини. Вітамін С легко руйнується під впливом повітря та металів, не любить світла.

**Вітамін D** – зміцнює кістки і зуби. Отже, за недостатності вітамінів групи D, у дітей переважно перших трьох років життя з'являються ознаки

рахіту. В дорослих (особливо у вагітних жінок), які мало перебувають на сонці, не вживають достатньо повноцінної їжі, кісткова тканина втрачає кальцій і кістки розм'якшуються. В цих випадках таке явище називають остеопорозом. Недостатність вітамінів групи D може розвинутиись і у дітей старших трьох років, особливо в періоди інтенсивного росту, якщо їх харчування є недостатнім. Міститься у печінці риби, ікри, яйцях.

**Вітамін Е** – міститься у горіхах та оліях. Захищає клітини від вільних радикалів, впливає на функції статевих й ендокринних залоз, сповільнює старіння.

**Вітамін К** – необхідний для вироблення у печінці речовин, що беруть участь у зсіданні крові. Він утворюється в організмі людини кишковою мікрофлорою. Регулює згортання крові. Сприяє зміцненню капілярів та припиненню кровотеч. Значна кількість цього вітаміну міститься у білокачанній капусті, гарбузах, шавлі, печінці, шпинаті. Є він у картоплі, помідорах, горосі, яйцях, моркві, буряках.

### ***Корисні ресурси для використання у роботі:***

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі ( Указ Президента України від 25 травня 2020 року №195) – [URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text)

Розпорядження Кабінету Міністрів України від 05.07.2024 року №632-р «Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2024 рік» – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/632-2024-%D1%80#Text>

Стратегія реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року (розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 жовтня 2023 року №990-р) – <https://docs.google.com/document/d/1Cf8GESFtfuD9nrlJURJo0ucWhlYr3x4N/edit#heading=h.eqw6j590p79v>

Сайт Міністерства освіти і науки України. Шкільне харчування – <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/shkilne-harchuvannya>

Спецкурс підвищення кваліфікації для слухачів (освітян) очно-дистанційної форми навчання «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» –

[https://drive.google.com/file/d/1s9Wyzwq1WErmTcMjOF2Eh0d\\_H5CLPuZc/view](https://drive.google.com/file/d/1s9Wyzwq1WErmTcMjOF2Eh0d_H5CLPuZc/view)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» –

<https://eduhub.in.ua/news/vseukrajinska-programa-mentalnogo-zdorov-ya-ti-yak>

Онлайн-курс «Спільно до навчання: ефективна та безпечна освіта під час війни» –

<https://osvitoria.university/courses/spilnodonavchannya/>

Онлайн-курс «Школа стійкості» – <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/2863>

Державна стратегія протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу, туберкульозу та вірусним гепатитам до 2030 року – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1415-2019-%D1%80#Text>

Блог Зоряни Борисюк. Розділ «Здоровий спосіб життя», «Науково-методична робота» – [https://borysiuk20.blogspot.com/p/blog-page\\_57.html](https://borysiuk20.blogspot.com/p/blog-page_57.html)

Дитячі руханки, валеохвилинки для школярів молодшої, середньої та старшої школи – [https://drive.google.com/file/d/1BSGvbCoTjH2b6oG68\\_bXeC7QRHGRC4Jk/view](https://drive.google.com/file/d/1BSGvbCoTjH2b6oG68_bXeC7QRHGRC4Jk/view)

Патріотичні руханки для школярів –

<https://docs.google.com/document/d/1YIPPrqNLe5uHvDWpbCF7qd6xaqSORGLZ/edit>

Корисні ресурси щодо реформи шкільного харчування –

[https://docs.google.com/document/d/1\\_qLuHAnYiVwkeHfIwuyYWueBYn1lSOo/edit](https://docs.google.com/document/d/1_qLuHAnYiVwkeHfIwuyYWueBYn1lSOo/edit)

Інформаційні банери про здорове харчування вебпорталу «ЗНАЇМО» – <https://bit.ly/3UEKXNy>

Мультфільм про раціональне харчування – <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=dyObTkU4NxE>

5 вправ з арттерапії для відновлення ресурсу вчителя – <https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/>