



## ЯК ПРАЦЮЄ ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ: прості відповіді на складні запитання

**Ірина АНДРУСЕНКО**, науковий співробітник відділу початкової освіти Інституту педагогіки НАПН України



Діти змалку закидають дорослих різними запитаннями. З-поміж особливо частих — про будову організму людини. І, доки не згас цей інтерес, важливо знайти і дати на них зрозумілі відповіді. Своєчасне й правильне розкриття дитині важливих відомостей про людське тіло сприятиме формуванню в неї свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

**Е**кологічна ситуація, що склалася в Україні, загострює необхідність перебудови мислення та підвищення екологічної грамотності кожної особистості. Статистика свідчить: щороку серед учнів не тільки зростає кількість випадків сезонних захворювань, а й простежується тенденція до частішого виявлення хронічних хвороб, які потребують тривалого лікування.

Негативний вплив на здоров'я дитини мають неконтрольований і незбалансований інформаційний та психологічний тиск засобів масової інформації, зокрема телебачення й Інтернету, якість продуктів харчування, набуті негативні звички, постійні стреси, яким піддається дитина в суспільстві.

Усе це спонукає до активізації діяльності, спрямованої на формування навичок турботливого ставлення до особистого здоров'я. Яка ж роль відводиться початковій школі? Розкриємо деякі напрями такої роботи на різних етапах навчання.

### Привернення уваги до питання збереження здоров'я

Аби захопити учня до здорового способу життя, сформувати в нього дбайливе ставлення до здоров'я свого й інших людей, відповідну діяльність слід розпочинати якомога раніше. І хоча навчальною програмою ознайомлення молодших школярів з організмом людини та роботою його систем передбачено аж у 3-му класі, у попередні роки є достатньо можливостей у розрізі інших тем привернути увагу учнів до такого важливого питання як збереження здоров'я.

Так, учні **1-го класу** засвоюють знання про розпорядок дня й роботу організму людини. Педагог і батьки мають привчити дитину розподіляти час на сон, прогулянку, допомогу рідним, розваги і спорт. Тут у пригоді стане таке завдання\*.

- Твій організм зникає до сталого розпорядку. Сплануй свій день і чітко дотримуйся розпорядку. Це допоможе тобі встигати все.



\* Завдання взято з підручника "Я досліджую світ" (авт. І. В. Андрусенко, Н. В. Котелянець, О. В. Агеева).

Для здоров'я людини важливо, як вона ходить, сидить чи стоїть. Від цього залежить її постава. За правильної постави тулуб треба випрямити, плечі розправити, живіт підібрати, підняти голову, а погляд спрямувати вперед.

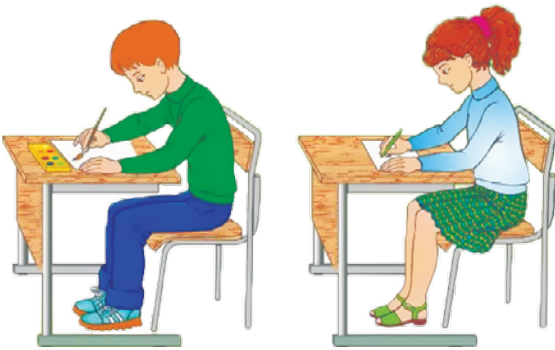
Коли учні сидять тривалий час за партою, необхідно сформувати у них звичку постійно стежити за дотриманням правильної постави. Для цього треба дати кілька настанов.

### Коли сидиш, дотримуйся таких правил

- Голову тримай прямо.
- Спину зіпри на спинку стільця.
- Зігнуті у ліктях руки поклади на парту.
- Ступні зіпри на підлогу, поставивши ноги недалеко одну від одної (приблизно на ширині плечей).

Запропоновані нижче завдання спонукатимуть першачків дотримуватися правильної постави під час сидіння за партою.

- Розглянь малюнок. Розкажи, хто з учнів дбає про своє здоров'я.



- З'ясуй, чи правильно ти сидиш за партою. Розкажи вдома, як зберегти правильну поставу.

Професор Олександра Дубогай рекомендує у період формування стереотипу правильної постави кожному учневі виготовити сольовий мішечок (розмір 10 x 10 см, вага 400 грамів) і привчати дітей тримати його на голові під час ходіння, стояння, сидіння за партою, тобто при тривалому статичному навантаженні на хребет. Закладена у 1-му класі звичка рівно тримати спину дасть змогу запобігти порушенням постави в наступні роки навчання.

## Мотивування до збереження здоров'я

Нерідко причина викривлення хребта криється в тому, що діти вдома роблять уроки, сидячи за надто високим "дорослим" столом. Завдання педагога — сформувати в учнів розуміння того, що на поставу впливає не тільки поза, якої вони дотримуються при сидінні, а й форма та габарити меблів. Учня **2-го класу** можна запропонувати провести цікаве дослідження. У результаті вимірювання розмірів домашнього і шкільного обладнання, порівняння їх

з таблицею санепіднорм діти мають дійти висновку про придатність/непридатність столів до використання. Таку діяльність організовують у кілька етапів.

### Орієнтовний зміст дослідження

1. Попрацюйте в парах. Визначте розміри своєї парти і стільця в класі. Запишіть показники в таблицю.

	Парта в класі	Стіл вдома	Стілець у класі	Стілець вдома
Висота				
Ширина				
Довжина				

2. Удома разом із дорослими зробіть такі самі вимірювання.
3. Зіставте показники габаритів шкільного і домашнього стола та стільця з таблицею відповідності зросту дитини і розмірів обладнання, наданої вчителем.

Саме через дослідження другокласники також можуть усвідомити роль повітря для здоров'я людини. Задля цього запропонуйте їм виконати кілька дій.

### Орієнтовний зміст дій

1. Вдихніть і на деякий час затамуйте подих.
2. За допомогою секундоміра зафіксуйте час, протягом якого ви не дихали.
3. Запишіть цей показник.
4. Поміркуйте, де легше дихається: в лісі, біля автомагістралі, у приміщенні із зачиненими вікнами чи в провітреній кімнаті.
5. Зробіть висновок, чи може людина прожити без повітря та які показники повітря впливають на здоров'я людини.

### Орієнтовний зміст висновків

- Людина дихає постійно.
- Дихають усі живі організми.
- Для здоров'я людини корисне свіже повітря.
- Забруднене повітря шкодить здоров'ю.

На наступному етапі варто запропонувати учням скласти пам'ятку "Корисні поради".

#### Корисні поради

- Не забувай провітрювати кімнату.
- Стеж, щоб у класі завжди було свіже повітря.
- Відпочивай серед природи.

До кінця 2-го класу школярі мають засвоїти про людину навчальний матеріал такого змісту:

- людина — живий організм;
- спільні та відмінні ознаки тварини й людини;
- неповторність кожної людини;
- сприйняття людиною світу через сенсорні відчуття;
- позитивний та негативний вплив неживої природи (сонячного світла, тепла, повітря, води) на людину;
- основні заходи, що сприяють збереженню здоров'я.

# БУДУЄМО НОВУ ШКОЛУ РАЗОМ

## Журнал “Учитель початкової школи”

пропонує на допомогу педагогам  
сучасні методичні матеріали



### ЗАОЩАДЬТЕ до 10%

- 1 Заходьте на сайт [upsh.com.ua](http://upsh.com.ua)
- 2 Оформлюйте онлайн-передплату на журнали “УПШ” та “Джміль”
- 3 Щомісяця гарантовано отримуйте надійну методичну підтримку!



### ІНДЕКСИ для передплати на пошті

“УПШ”  
Індекс 89869

+

“Джміль”  
Індекс 40295

=

Комплект  
Індекс 68604

### ЗУСТРІЧАЙТЕ У 2019 РОЦІ

**Спецвипуски**, що представляють кращий досвід педагогів Львівської та Сумської областей (№2, №9)

#### Тематичні номери:

- Унікальні місця України (№6)
- Емоції та почуття (№12)