

# ЗДОРОВ'Я та ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Відділення Міністерства освіти і науки України,  
Національної академії педагогічних наук України  
Журнал для вчителів фізкультури та основ здоров'я,  
методистів, тренерів

№ 4 (316), лютий 2015

Видається із січня 2004 року 2 рази на місяць



## У НОМЕРІ:

- Надзвичайні ситуації техногенного характеру. Правила поведінки
- Пожежі в громадських установах

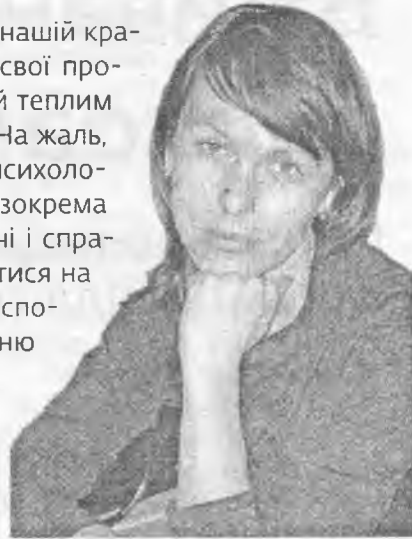
## ВКЛАДКА:

Здоров'я дитини — багатство родини. Лекторій для батьків

ШКІЛЬНИЙ  
**СВІТ**  
ЕКСПЕРТ  
у галузі освіти



Незважаючи на складну економічну й політичну ситуацію в нашій країні — життя триває. У кожного свої справи, свої пріоритети, свої проблеми... Уже зовсім скоро ми радітимемо весняному сонечку й теплим дням. Але навчальний рік триває й розслаблятися ще зарано. На жаль, останні події не додають оптимізму й бадьорості, створюють психологічне напруження, особливо в дітей. Тому завдання дорослих, зокрема й педагогів, — переключити увагу молодого покоління на речі і справи, що допоможуть створити позитивний настрій і налаштуватися на щось добре і приємне. На мою думку, прогулянки на природі і спостереження за природними явищами сприятимуть відновленню психологічної рівноваги і зміцненню здоров'я.



З давніх-давен люди уважно спостерігали за тим, як літають птахи, звідки дме вітер, за формою й кольором хмар тощо. Так сформувалися народні прикмети, якими дуже багатий український народ. Зараз як ніколи важливо прищеплювати дітям любов і повагу до народних звичаїв і традицій — це одна з форм патріотичного виховання. Даючи дітям домашнє завдання, запропонуйте поспостерігати за природними явищами, поділитися своїми враженнями і спрогнозувати, якою буде погода чи яким буде врожай.

Радіймо ж першим весняним дням, пробудженню природи й любові! Але не забуваймо і про навчання.

У цьому номері пропонуємо матеріали до уроків з правил поведінки в надзвичайних ситуаціях техногенного характеру та діях під час пожежі у громадських установах.

У вкладці — лекторій для батьків «Здоров'я дитини — багатство родини». Поговоримо про підготовку дітей до школи, розпорядок дня молодших учнів, раціон харчування та психологічний захист.

**Наталія ЧЕРНЕНКО,**  
редактор газети «Здоров'я та фізична культура»

**У НОМЕРІ:**

**Вживання психоактивних речовин (соціально-педагогічний аспект та профілактика в роботі з підлітками)...**4  
Олексій МУРАШКЕВИЧ

**Надзвичайні ситуації техногенного характеру. Правила поведінки**.....7  
Алла МАКАРЧУК

**Служби захисту населення**  
Урок основ здоров'я. 5-й клас .....18  
Оксана ЗОРІНА

**Пожежі в громадських установах (план евакуації, знаки пожежної безпеки)**  
Урок основ здоров'я. 7-й клас .....22  
Оксана ЗОРІНА

**ВКЛАДКА**

**Здоров'я дитини — багатство родини. Лекторій для батьків**  
Олена ВАЩЕНКО



# Здоров'я дитини — багатство родини

Лекторій для батьків

**Олена ВАЩЕНКО**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри початкової освіти та методик природничо-математичних дисциплін Педагогічного інституту Київського університету ім. Бориса Грінченка

Цикл лекцій для батьків «Здоров'я дитини — багатство родини» розрахований на чотири роки навчання дитини в початковій школі і п'ятий рік як перехідний від початкової до середньої ланки освіти. Учитель довільно обирає тематику й послідовність лекцій і бесід із батьками, самостійно групує їх у блоки залежно від мети й завдань, які він ставить перед собою кожного навчального року, і рівня обізнаності й зацікавленості батьків. Оскільки сім'я була й лишається основним осередком, де відбувається становлення й розвиток особистості дитини, звертаємо особливу увагу на безпосереднє спілкування з батьками. Уроки здоров'я, засвоєні в родинному колі, мають величезну виховну силу, бо дають їх найближчі й найдорожчі дитині люди — матуся, батько, бабуся, дідусь.

Під час роботи з батьками, згідно з поданою тематикою, можна використовувати й такі її форми: індивідуальні і групові бесіди, діалоги, обмін досвідом сімейного виховання, круглі столи, зустрічі з фахівцями, родинні свята тощо. Головне, щоб ці заходи були спрямовані на формування здорового способу життя кожної родини.

## **Бесіда 1. Дитина йде до школи**

Коли дитина йде до школи, спосіб її життя стрімко змінюється. І якщо вона не готова до цих змін, то школа для неї перетворюється на пекло, дитина поступово накопичує стільки негативних вражень, що навіть відмовляється йти до навчального закладу. Що ж треба зробити батькам, аби для їхньої дитини



Канікули радимо спланувати так, щоб вистачило часу на:

- активний відпочинок на свіжому повітрі;
- допомогу родині й участь у суспільно корисних справах;
- читання.

Діти можуть просинатися вранці на 1—1,5 год пізніше, але лягати не пізніше, ніж о 21.00.

Своєчасне чергування навчальних занять і відпочинку, дотримання гігієнічних рекомендацій допоможуть зберегти працездатність дитини і її здоров'я.

### **Бесіда 5. Психологічний захист молодшого школяра як одна з умов його здоров'я**

Нас часто спіткають невпевненість, труднощі, невдачі, помилки, незаслужені звинувачення, образи, конфлікти. І щоразу нам потрібна допомога.

Нині існує чимало засобів психологічного захисту. Але найбільш доцільними для учнів молодшого шкільного віку (уважає В. Шахненко) є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з другом домашнім улюбленцем, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика і спілкування з природою.

Розгляньмо детальніше всі ці способи усунення психічного напруження в дітей.

**Глибоке дихання.** Щоб заспокоїтися, треба зробити глибокий вдих, випинаючи живіт до відчуття участі в цьому діафрагми. Видихати повітря слід повільніше до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющі здоров'я і спокій, а хворобливість і хвилювання видахає.

**Фізичні навантаження.** Найкраще усувати нервові напруження допомагає фізичне навантаження — фізичні вправи і фізична праця. Якщо дитина не в гуморі, їй необхідно грати на свіжому повітрі в рухливі ігри: футбол, волейбол, теніс. Добре усуває психічне напруження робота на городі, в саду, виконання домашніх справ.



а інколи навпаки збуджуються, вередують. Завдяки збільшенню тривалості сну до рекомендованої норми ці негативні явища зникають.

Глибина сну залежить від умов, у яких дитина спить. Рекомендується вклати її спати завжди в той самий час і дотримуватися «ритуалу сну».

Якщо дитина погано засинає, батьки повинні з'ясувати причину й усунути її, заспокоїти дитину, запевнити її, що вона обов'язково засне, якщо мовчки буде повторювати: «Я обов'язково засну». Можна запропонувати їй старий засіб — полічити до 20, 50, 100. Якщо ж це не допомагає, треба звернутися до педіатра.

Відпочинок у вихідний день допомагає усунути дефіцит руху, свіжого повітря, спілкування з природою й батьками, позбутися втоми, накопиченої впродовж тижня.

Одноденний туристичний похід, прогулянка до лісу, річки, збирання грибів і ягід, сімейний похід на лижах — це найкраще, що можна зробити в неділю. Коли погода не сприяє активному відпочинку, можна відвідати музей, театр, зайнятися рукоділлям, почитати книгу.



фото з сайту: ped-kopilka.ru



школа стала не «школою горя», а «школою радості», як казав В. Сухомлинський?

Чимало залежить від атмосфери, що панує у вашому домі, вашій родині. Якщо нема злагоди між батьками й дітьми, немає взаємоповаги, щасливе, спокійне життя для дитини неможливе. Дитина повинна мати дитинство. Любіть своїх дітей, намагайтеся за нагоди казати дитині лагідні слова, підтримуйте, хваліть її навіть тоді, коли вона не зовсім на це заслуговує, і ви побачите, як на ваше добре лагідне слово дитина відповість своїм добрим, шанобливим ставленням до вас, своїми добрими вчинками. Психологи вважають, що дитина, яка в дитинстві була обділена ласкою, не може розвиватися так, як діти, які отримали її достатньо. Ця дитина буде закомплексована, тобто не зможе стати особистістю, а якщо навіть і досягне чогось у житті, її постійно будуть мучити сумніви, вагання, вона не буде впевнена в собі. Особливе значення має погладжування дитини по голові. Це дає їй упевненість, віру в свої сили і, головне, в те, що її люблять, що вона не зайва. Не забувайте про це.

Дитинство — важливий період життя людини, це не підготовка до майбутнього дорослого життя, дитинство — це і є яскраве, неповторне, самотутнє життя. І від того, як воно спливає, від того, хто веде дитину за руку в юні роки, що ввійшло в її розум і серце з навколишнього життя, залежить те, якою людиною вона стане в майбутньому.

Дитина фіксує все: вашу поведінку, ваші вчинки, ваші слова. Вона, наче губка, вбирає в себе все: і добре, і погане. Будьте прикладом для своїх малят.

Саме в дошкільному й молодшому шкільному віці формуються характер, мислення дитини, розширюється й поповнюється словниковий запас, відбувається мовленнєвий розвиток.

Ми, вчителі, знаємо, з якою надією і хвилюванням діти йдуть до школи 1 вересня. І буває так, що за кілька місяців





вогник зацікавленості в їхніх очах згасає зовсім. Щоб цього не сталося, допоможіть своїй дитині й учителеві, який буде її навчати.

В. Сухомлинський казав, що перш ніж давати знання, потрібно навчити думати, сприймати, спостерігати. От і попрацюйте з дитиною трохи перед школою задля її розумового розвитку. Щоденно читайте в голос дитячі книжки, спробуйте разом із дитиною коротко переказувати те, що ви прочитали; поставте їй кілька запитань за текстом. Дитина повинна вміти говорити принаймні елементарними реченнями, інакше на тлі інших вона почуватиметься неповноцінною і не зможе сприймати новий матеріал так само, як інші діти. Спробуйте розв'язувати невеличкі задачі. Це можна робити у вигляді гри на подвір'ї, в лісі, де завгодно.

Яка ж це буде радість для дитини, якщо вона зможе відповісти бодай на кілька запитань учителя! Вона ж від радості, що її похвалив учитель, вся аж світитиметься і прагнучиме ходити до школи.

**Пам'ятайте: дошкільні й молодші шкільні роки значною мірою визначають майбутнє дитини.**

Дуже важливо те, як саме ваша дитина буде навчатися, як вона буде сприймати й пізнавати навколишнє життя, як вона буде запам'ятовувати, мислити, читати, писати, розв'язувати задачі — усе це повністю залежить від її здоров'я. Учені дійшли висновку, що основна причина неуспішності близько 85 % усіх неуспішних учнів — слабе здоров'я, якась хвороба, найчастіше навіть не помітна з боку: приховані, замасковані дитячою жвавістю хвороби серцево-судинної системи, дихальних шляхів, шлунково-кишкові захворювання й інші відхилення.

У деяких дітей навіть помітний блідий колір обличчя, поганий апетит. Батьки роблять аналізи, лікарі кажуть, що все в нормі, єдине, що може бути, — порушення обміну речовин. У чому ж справа? Усе дуже просто. Дитина тривалий час перебуває в кімнаті. Через це вона втрачає не лише апетит, вона втрачає інтерес до навчання, стає байдужою до розумової праці, без якої навчання неможливе.

**Система відпочинку дитини**

**Відпочинок під час уроку.** Відпочинком для молодшого школяра є зміна діяльності, наприклад перехід від письма й читання до легших ігрових елементів уроку. Ігрові елементи, передусім фізкультхвилинки, допомагають зняти статичне стомлення м'язів, послабити розумове навантаження. Учитель також пропонує дітям спеціальний відпочинок для очей.

**Відпочинок на перерві.** Найкраще проводити перерву на свіжому повітрі, де діти можуть грати в рухливі ігри, а вчитель — посилювати чи послаблювати фізичне навантаження.

**Відпочинок після занять у школі.** Відпочинок між заняттями в школі й виконанням домашніх завдань необхідний дітям, адже в школі вони працюють з повним розумовим і фізичним навантаженням.

**Сон.** У системі відпочинку дитини найважливішу роль відіграє сон, але сон повноцінний, можливий лише за умови достатньої тривалості і глибини, дотримання певних гігієнічних умов.

**Скільки дитині необхідно спати?** З життєвого досвіду нам добре відомо: що молодша людина, то більше вона спить. Сон потрібен для нормального функціонування організму.

Гігієністи пропонують такі норми сну (таблиця).

Таблиця

**Норми сну**

| Вік, роки | Тривалість сну, год |       |
|-----------|---------------------|-------|
|           | Ніч                 | День  |
| 6—7       | 11—12               | 1,5—2 |
| 8—9       | 10,30—11            |       |
| 10        | 10—10,30            |       |

Зверніть увагу на те, що семирічні діти потребують денного сну, особливо в перше півріччя. Тим більше він потрібен шестиліткам.

Зменшення тривалості сну в дітей 6—7-ми років призводить до порушення роботи центральної нервової системи. Діти стають млявими, важко сприймають навчальний матеріал,





обмін, кислотно-сольову рівновагу, солі калію — виділення рідини й натрію з організму, вуглеводний обмін у крові (курага, ізюм, квасоля, чорнослив). Хлор — водний обмін, кальцій — формування скелета, роботу нервової системи й серця, згортання крові (молоко, сир). Фосфор бере участь у всіх процесах обміну речовин, входить до складу багатьох

важливих білків, нервових тканин, сприяє росту й розвитку кісток (сир, квасоля, м'ясо, риба, яйця). Солі магнію відповідають за вуглеводний обмін, знижують кількість холестерину в крові, нормалізують діяльність нервової і м'язової систем (хліб, каші, бобові). Залізо необхідне для будівництва гемоглобіну (печінка, вівсянка, яєчний жовток, бобові, овочі, фрукти). Йод, фтор, кремній, мідь, бронза, сірка та інші речовини також мають значення для життєдіяльності організму.

Вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С, D, Е, К, РР важливі для регулювання й нормалізації обміну речовин. Наприклад, вітамін В<sub>1</sub> — це вітамін бадьорості, від підвищує працездатність, м'язову силу, поліпшує апетит. Вітамін А необхідний організму для забезпечення нормального зору, росту. Вітамін С (овочі, фрукти, ягоди) постійно потрібен організму. Брак цього вітаміну знижує здатність організму до утворення антитіл, що запобігають розвитку інфекцій, а це може призвести до важкого захворювання — цинги.

Беріть до уваги всі ці моменти, складаючи меню для своєї дитини.

#### Бесіда 4.

### Система відпочинку молодшого школяра

#### Навчіть дитину правильно відпочивати

Зміна діяльності — це основа раціонального відпочинку. Для дитини 6—9-ти років колективна гра — це також вид діяльності. Але не всі діти вміють весело й цікаво грати. Інша проблема — під час відпочинку діти замало рухаються. Отже, складники якісного відпочинку — зміна діяльності, зняття втоми за певні проміжки часу, позитивні емоції.

Чим годувати дитину? Запитання риторичне. Слід давати все: м'ясо (нежирне), сало (краще свіже), яйця, молоко, кефір, сир, овочі (якомога більше), горох, квасолю, боби, соки (особливо восени, взимку, навесні), ягоди (суниці, чорниці, полуниці), яблука, груші, сливи — усе, що росте в саду й на городі. Не забувайте про дуже корисний і поживний, суто український напій — узвар: запасайте засушені фрукти на зиму, не кидайте падалиці, краще поріжте їх, нехай висохнуть — і в торбинку із тканини. Запасіться плодами шипшини — це джерело безлічі вітамінів, а навесні — просто незамінний засіб проти авітамінозу. Мед зміцнює організм, запобігає порушенню обмінних речовин.



Шановні батьки! Ми з вами дійшли висновку, що кожна дитина повинна жити (і працювати, і навчатися) в режимі. Тобто слід більше перебувати на свіжому повітрі, спати лише при відчиненій кватирці (щоб був доступ свіжого повітря), вставати завжди в той самий час (о 7.00), рано лягати (оптимально — о 21.00 взимку й о 22.00 улітку), вживати їжу також потрібно своєчасно.



Тепер, шановні, скажіть мені, хто з ваших дітей спокійно проходить 1—2 км пішки, не жалючись. Є такі? Дуже добре. Але повинні проходити всі, тому що це не лише здоров'я, а й добрий апетит. Ви мене запитаете: «Коли це ми будемо з ними ходити, як бракує часу?». Любі мої, якщо хочете мати здорових дітей, знаходьте час. Ви маєте вихідний день? Раз на тиждень ходіть до лісу, в поле (рекомендують Н. Зубицька, І. Носаль), і ви самі побачите, як ваша дитина зміниться на очах. З'явиться гарний колір обличчя, очі наче засвітяться. І взагалі це дуже гарна нагода побути з дитиною разом, щось їй розповісти, чогось навчити, навіть як правильно розкласти багаття, зорієнтуватися на місцевості, в лісі. А як не бракує часу, то нехай дитина навесні, влітку і ранньої осені щодня тривалий час перебуває надворі, а взимку, пізньої осені — по кілька годин.

Повітря, насичене фітонцидами пшениці, ячменю, жита, гречки, польових трав, що квітнуть — це еліксир здоров'я. Тож користуйтеся цим і частіше водіть дітей до лісу, в поле, на луки, щоб вони, дихаючи цілющим повітрям, набиралися сил і здоров'я.

Ми з вами підійшли до **питання фізичного стану дитини.**

Діти постійно рухаються, вони люблять стрибати, бігати, гратися. Щоб ці ігри не були хаотичними, систематизуйте їх. Купіть скакалку і м'яч. І дівчата, і хлопці повинні вміти стрибати зі скакалкою. Чи вміють ваші діти віджиматися? Скільки разів можуть присісти? Пострибати на кожній нозі? Так от, доктор наук, професор О. Дубогай розробила систему вправ, за допомогою яких можна визначити стан фізичної готовності дитини до школи і позбутися недоліків її фізичного розвитку.

Обов'язково привчайте дитину приймати літній душ улітку, це зміцнює нервову систему, дитина загартовується, менше хворіє. Це дуже й дуже корисно!

І останнє, на що потрібно звернути увагу. Навесні, починаючи з березня, у всіх дітей погіршується здоров'я. Авітаміноз. Дитина наче видихається: послаблюється опір організму захворюванням, вона стає млявою, сонною, значно знижуються працездатність, бажання вчитися. Причина полягає в тому, що ритм взаємодії всіх систем організму стрімко змінюється. А відбувається це тому, що в організмі вичерпується запас



матеріал для організму, що росте, від них залежить здатність до мислення, формування антитіл, що захищають організм від вірусів і мікробів.

Важливий компонент — жири, вони забезпечують тіло енергією. Їжа, багата на жири, смачніша й поживніша. Але надмірне її вживання шкодить здоров'ю: підвищується вміст жиру в крові, що призводить до розладів серцево-судинної системи, порушення обміну речовин.

Хоча жири є важливим джерелом енергії, вони поступаються вуглеводам, яких людина потребує значно більше. Вуглеводи дають енергію для роботи м'язів, беруть участь у синтезі нуклеїнових кислот, поповнюють запаси глюкози в крові. Вони допомагають краще засвоїти жири.



Наш організм краще засвоює вуглеводи з продуктів рослинного походження. Сахарозу — з бананів, абрикосів, динь, моркви; фруктозу і глюкозу — з фруктів, ягід, меду. Глюкоза швидко й легко засвоюється організмом і використовується для живлення головного мозку, м'язів, підтримання рівня цукру в крові, утворення запасу глікогену в печінці. Ще одним джерелом глюкози є крохмаль, що міститься в зернових і бобових культурах, а також у картоплі. Цінний

молочний цукор (лактоза) є в молоці і молочних продуктах. Він обмежує процеси бродіння в кишечнику і сприяє розвитку молочнокислих бактерій, корисних для організму.

Клітковина, що міститься в чорному хлібі, фруктах і овочах, відіграє важливу роль у роботі кишечника й виведенні з організму холестерину.

Чи є в нашому організмі *золото*? Є, але воно становить тисячну частку відсотку від його маси, приблизно як і інші елементи таблиці Менделєєва (деяких більше, а деяких менше). Усім їм властива висока біологічну активність, вони регулюють важливі процеси обміну в клітині, підтримують нормальний склад крові, кислотно-сольовий баланс, використовуються як матеріал для будівництва опорних тканин. *Солі натрію* регулюють водний



**Вечеря** має бути легкою і становити не більш ніж 20 % денного раціону. Молоко, овочі, фрукти й інші продукти, що легко засвоюються, мають становити основну частину вечірніх страв.

Вільний час після вечері школяр може використати на свій розсуд. Простежте, щоб діти не гралися в рухливі ігри, не слухали страшні розповіді, не дивилися фільми жахів. Перед сном дитина має скласти у портфель усе необхідне для занять, провітрити кімнату, помитися, почистити зуби, якщо

є можливість — прийняти душ, але обов'язково помити ноги, постелити постіль, побажати всім доброї ночі.

**Сон.** Першокласника необхідно вкладати спати не пізніше ніж о 21.00. Але чимало дітей порушують цей режим. Щоб сон був глибоким, необхідно привчати дитину лягати спати і вставати завжди в той самий час. Перед сном доцільно здійснити 20—30-хвилинну прогулянку на свіжому повітрі.

Ми розглянули розпорядок дня. Чи можливий відхилення від розпорядку? Звісно, так. Адже розпорядок — поняття умовне. Кожна дитина — це людина з притаманними їй індивідуальними особливостями.

### Бесіда 3. Раціональне харчування дітей



Їжа — основа життя, джерело енергії, без якого життя людини неможливе. За певного поєднання білків, жирів, вуглеводів у комплексі з вітамінами й мінеральними солями їжа може максимально засвоюватися. Це і є основний принцип раціонального харчування. Саме тому харчування має бути різноманітним.

Раціон лише тоді вважається повноцінним, коли містить усі корисні речовини в необхідній кількості. За браком вітамінів, наприклад, неможливе повноцінне засвоєння інших речовин. Білки хліба погано засвоюються без білків тваринного походження.

Головний компонент продуктів харчування — це калорійні речовини — *білки, жири, вуглеводи*. Жири й вуглеводи беруть участь в енергетичному обміні речовин. Білки — у структурному синтезі нових клітин і тканин — це будівельний



вітамінів, а довга напружена розумова діяльність втомлює нервову систему.

Як послабити дію цих чинників? Треба мати запас продуктів, багатих на вітаміни, спеціально для весняних місяців. Це й той самий наш український узвар, відвар шипшини, свіжі ягоди, перетерті з цукром. Дуже добре використовувати відвар квітів суніці, гілочок смородини, дикої груші, квітів і листя ожини. Вживайте зелену цибулю і не забувайте про салати зі свіжих овочів. Пам'ятайте про повітря. Воно загартовує, тому нехай ваша дитина якомога частіше перебуває надворі.

### **Бесіда 2. Розпорядок дня**

Дитина пішла до 1-го класу. Це радісна і хвилююча подія, але водночас це додаткові труднощі. Відбувається зміна основних видів діяльності.

Нові обов'язки потребують від дитини зібраності, витрат духовних і фізичних сил. От чому так важливо до дрібниць продумати розпорядок дня школяра.

На необхідності розпорядку наголошують психологи, лікарі, адже це важливий засіб збереження нормальної працездатності учня. Розпорядок дня багато в чому залежить від індивідуальних особливостей дитини, умов життя. Розгляньмо робочий день першокласника.

**Підйом.** Ранок у багатьох сім'ях минає напружено, особливо тоді, коли дорослі поспішають на роботу. Батьки час від часу покрикують на дитину. Щоб цього уникнути, важливо пам'ятати одне правило: вчасно вставати і вчасно лягати! Якщо дитина привчена рано лягати, звечора готувати все необхідне до занять, то зранку особливих труднощів вона не зазнаватиме.



Робочий день школяра зазвичай починається з *ранкової гімнастики*. Зарядка тонізує нервову систему, поліпшує роботу серця, формує й підтримує добру поставу. Ранкова гімнастика закінчується *водними процедурами*: обливанням, обтиранням.

фото з сайту: z www.solkids.ru



Після гімнастики й ранкового туалету — сніданок. Дитині потрібен повноцінний сніданок, оскільки попереду — напружена розумова праця. Нехай дитина з'їсть те, що любить, що їй подобається. Діти щось їдять з апетитом, а чогось вони не люблять. Зважте на це. Така поведінка дитини — не завжди дитячі примхи. Іноді це природний стан організму.

**Дорога до школи.** З дому слід виходити завчасно, йти енергійно. Час від часу нагадуйте дитині про правила дорожнього руху.

Ранок закінчився. Діти пішли до школи. Почався робочий день. Пам'ятайте: дитина повинна робити сама все, що може (робити зарядку, прибирати ліжко, митися, одягатися, вчасно виходити з дому). Це важлива умова виховання самостійності.

**Обід** має складатися з трьох страв. Уживання лише другої страви нерідко призводить до захворювань органів травлення. Перед обідом дитина повинна переодягтися, помити руки, а після обіду — помити посуд, навести лад на кухні.

Відновити знижену наприкінці першої половини дня працездатність допомагає активний відпочинок. Молодшим школярам рекомендують щодня перебувати на свіжому повітрі не менш ніж 3 год. Це необхідно для того, щоб дитина росла здоровою. Для шестирічних першокласників важливий і пасивний відпочинок — денний сон протягом години.

**Підвечірок.** Дитина може випити склянку кефіру чи какао з булочкою, з'їсти сирі овочі, фрукти. Після цього слід приступати до виконання домашніх завдань.

Кожній дитині треба мати постійне робоче місце. Раціонально обладнаний куточок сприяє зосередженості, а звичка підтримувати в ньому порядок виховує почуття відповідальності.

Для учня бажано виділити окрему кімнату. Стіл ставлять так, щоб світло падало зліва. Праворуч від стола розташовують етажерку або прикріплюють полиці для книжок. Меблі мають відповідати зросту школяра. Висота стільця має бути такою, щоб нога всією ступнею торкалася підлоги, висота стола — 55—65 см.

Якщо в сім'ї двоє школярів, робоче місце слід обладнати для кожного окремо.

Одне з найважливіших питань в обладнанні робочого місця школяра — забезпечення правильної пози під час сидіння. Відстань від очей до предметів, які розглядає школяр, має становити



30—35 см. Книги піднімають за допомогою підставки. Важливо привчати дитину до порядку на робочому місці.

Кожна річ повинна мати своє місце.

Як домогтися виконання названих вимог?

Секрет один: не шкодуючи часу, привчайте малюка виконувати те, що ви вимагаєте. З іншого боку, важливо хвалити дитину за навіть незначний успіх: «Ти сьогодні значно краще тримаєш ручку і нахиляєшся менше. Молодчина!».

Настає вечір. Удома збирається вся сім'я. Поспілкуйтеся з дитиною. Поцікавтесь, як минули уроки, розпитайте про життя класу.

### **Орієнтовний розпорядок дня для учнів початкових класів**

7.00—7.30 — пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка;

7.30—7.50 — сніданок;

7.50—8.15 — дорога до школи;

8.15—12.30 — заняття в школі; під час перерви — другий сніданок;

12.30—13.00 — повернення зі школи;

13.00—13.30 — обід;

13.30—14.30 — післяобідній відпочинок;

14.30—16.00 — перебування на свіжому повітрі;

16.00—17.30 — виконання домашніх завдань (через кожні 30—35 хв — відпочинок на 5—10 хв); під час перерви — підвечірок;

17.30—19.00 — перебування на свіжому повітрі, заняття в спортивних гуртках;

19.00—20.30 — вечера, дозвілля;

20.30—7.00 — сон.

Хай ваша дитина завжди буде здоровою!



## Спецвипуск до Всесвітнього Дня здоров'я у навчальних закладах

## РЕДАКЦІЙНА РАДА

Ірина ВАСИЛАШКО, начальник відділу моніторингу й оцінки превентивної освіти дітей і молоді Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, м. Київ

Вікторія ДЕРЕВ'ЯНКО, начальник відділу науково-методичного забезпечення основ здоров'я, фізичної культури та захисту Вітчизни Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, м. Київ

Валентина ЄРМОЛОВА, кандидат наук з фізичної культури і спорту, директор Олімпійської академії, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту, м. Київ

Віктор ПАВЛЕНКО, заслужений працівник фізичної культури та спорту, заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, м. Київ  
Любов ІВАНОВА, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації НПУ ім. М. Драгоманова, м. Київ

Олена ВАЩЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки початкової освіти та методики викладання природничо-математичних дисциплін Педагогічного інституту Київського університету ім. Б. Грінченка, м. Київ

Олена КРИВЧИКОВА, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, к.п.н., доцент

ПЕРЕДПЛАТИТИ НАШІ ГАЗЕТИ  
ВИ МОЖЕТЕ В БУДЬ-ЯКОМУ ВІДДІЛЕННІ  
ЗВ'ЯЗКУ УКРАЇНИ

Газета «Здоров'я та фізична культура»

Свідоцтво  
серія КВ № 20258-10058 ПР  
від 05.09.2013

ШКІЛЬНИЙ  
СВІТ  
ЕКСПЕРТ  
у галузі освіти

Газета видається із січня 2004 р.  
2 рази на місяць

Розповсюджується тільки  
за передплатою

Редактор Наталія ЧЕРНЕНКО

Засновник — ТОВ "Видавничий дім  
"Перше вересня".  
Видавець — ФО-П Ходаковська О. В.

Адреса: вул. Тимирязєвська, 2,  
м. Київ, 01014

Довідка  
Тел.: (044) 537-32-00  
Тел./факс: (044) 286-34-48

Відділ продажів: (044) 284-24-50

@ www.osvita.ua  
E-mail: health.osvita.ws@gmail.com

© ТОВ "Видавничий дім "Перше вересня"  
2015.

Усі права захищені.

Будь-яке відтворення матеріалів  
або фрагментів із них можливе лише  
за наявності письмового дозволу  
ТОВ "Видавничий дім "Перше вересня".

Редакція залишає за собою право редагувати  
матеріали. Редакція може не поділяти думку  
автора. Відповідають за достовірність фактів,  
цитат, власних та географічних назв, інших  
відомостей автори публікацій. Рукописи не  
рецензують і не повертають.

Рекламодавець відповідає за достовірність  
інформації, що в рекламі, за зміст та відпо-  
відність реклами законодавству.

Претензії щодо публікацій приймаються  
у письмовому вигляді впродовж 30 днів  
з часу виходу числа газети у світ.

## ПРЕДСТАВНИЦТВА В ОБЛАСТЯХ УКРАЇНИ

## ВІННИЦЬКА

Гаврилук Олена Андріївна  
сл. тел.: (0432) 67-18-13, (0432) 67-08-57

## ДНІПРОПЕТРОВСЬКА

Банковська Алла Аркадіївна  
сл. тел.: (056) 776-84-18;  
моб. тел.: 096-373-16-33  
м. Дніпропетровськ, вул. В. Дубініна, 12,  
НВК № 28, каб. 220 (2 поверх)

## ЖИТОМИРСЬКА

Білецька Леся Володимирівна  
сл. тел.: (0412) 47-36-58; моб. тел.: 097-325-82-16  
м. Житомир, вул. Щорса, 20 Б,  
ЖОІППО, кімната 5 (1 поверх)

## ЛЬВІВСЬКА

Синьова Ірина Іванівна  
сл. тел.: (032) 241-71-11; моб. тел.: 097-477-01-49  
м. Львів, вул. Огієнка, 18 А, ЛОІППО

## ОДЕСЬКА

Чумасва Олена Володимирівна  
моб. тел.: 097-501-74-76

## ПОЛТАВСЬКА

Стадник Светлана Михайлівна  
моб. тел.: 050-246-85-42  
м. Полтава, вул. Жовтнева, 64, ПОІППО,  
каб. 8 (4 поверх)

## РІВНЕНСЬКА

Подкопаса Тетяна Віталіївна  
моб. тел.: 097-398-22-96  
м. Рівне, вул. Чорновола, 74, РОІППО (1 поверх)

## СУМСЬКА

Собіна Ганна Дмитрівна  
моб. тел.: 099-036-26-10; 098-661-22-19  
м. Суми, вул. Дем'яна Коротченка, 10 (1 поверх)

## ТЕРНОПІЛЬСЬКА

Сіньковська Інна Михайлівна  
сл. тел.: (0352) 43-57-83; моб. тел.: 097-523-59-39  
м. Тернопіль, вул. Кривоноса, 7 А, ТОКІППО,  
бібліотека

## ХЕРСОНСЬКА

Фоміна Лариса Анатоліївна  
сл. тел.: (0552) 41-08-11; моб. тел.: 050-952-54-05  
м. Херсон, вул. Покришева, 41,  
ПУРІПОПК, центральний корпус

## ЧЕРКАСЬКА

Бондаренко Олена Андріївна  
сл. тел.: (0472) 64-76-22; моб. тел.: 097-773-79-50  
м. Черкаси, вул. Бидгоцька, 38/1,  
ЧЮПОПП, 101 (1 поверх)

## ЧЕРНІВЕЦЬКА

Морочковська Лариса Анатоліївна  
моб. тел.: 097-386-50-57  
м. Чернівці, вул. Івана Франка, 20, ЧОІППО

## Від редакції

Шановні читачі! У матеріалі «Орієнтовне календарно-тематичне планування з фізкультури. 3—4-ті класи» (№ 15 (303), серпень 2014 р.) з технічних причин була допущена помилка у регаліях автора. Правильно так: *Наталія Ковальова, учитель-методист, учитель фізичної культури Краматорської ЗОШ І—ІІІ ступенів № 6, Донецька обл.*

Передплатний індекс «Здоров'я та фізична культура» — 90227