

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет біології, географії та екології
Кафедра біології людини та імунології

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконала: здобувачка 4 курсу 412 групи

Спеціальності: 014 Середня освіта

Освітньо-професійної програми:

Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Грабко Людмила Олександрівна

Керівник: к.б.н., доц. Спринь О.Б

Рецензент: Мороз Тетяна

Семенівна вчитель-методист Херсонський
академічний ліцей імені О.В. Мішукова

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи формування здорового способу життя.....	6
1.1. Сутність поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»	6
1.2. Критерії та складові здорового способу життя	9
1.3. Компоненти та передумови здоров'я людини.....	12
1.4. Формування здоров'язберезувальних компетентностей в учнів.....	15
РОЗДІЛ 2. Досвід формування в учнів здорового способу життя.....	18
2.1. Освітнє середовище як ефективний фактор ціннісного ставлення учнів до збереження здоров'я	18
2.2. Особливості вирішення проблем відповідального ставлення учнів до свого здоров'я.....	22
2.3. Календарне планування та методичні розробки конспектів уроків на тему «Транспорт речовин» серцево-судинної системи	24
2.4. Сучасні шляхи подолання шкідливих звичок в учнівської молоді під час освітнього процесу у школі.....	33
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ.....	47
ДОДАТОК А. Календарно-тематичне планування з біології для 8 МПН класу на 2022-2023 рік.....	47
ДОДАТОК Б. Методична розробка уроку на тему: «Серцево-судинні хвороби. Кровотечі: їх види. Перша допомога про кровотечах»	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогодні питання здоров'я та благополуччя населення є ключовим фактором у економічному та соціальному розвитку країни. Зазначимо, що сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в країні свідчить про те, що існує реальна потреба у збереженні здоров'я молоді та формуванні відповідних навичок до здорового способу життя в молодіжному середовищі.

Одним із основних напрямків освітнього процесу в сучасних закладах освіти є формування здорового способу життя та профілактика проявів негативних явищ у молодіжному середовищі. Як показує практика, навчально-виховний процес у навчальних закладах із даної проблематики сформований недостатньо, через те що мало використовуються сучасні методи та форми роботи для збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування ціннісного ставлення до свого власного здоров'я [19, с. 189].

Навчання здоровому способу життя обов'язково повинно бути системним та направленим на гармонійний розвиток психофізичних здібностей учнів. Дана робота передбачає: вивчення уявлень учнів про здоровий спосіб життя та розробка методів оцінювання здоров'я особистості; формування в учнів свідомості та установ на здоровий спосіб життя; розробку методик навчання школярів здоровому способу життя.

Так як ціннісне ставлення до свого власного здоров'я, бажання та вміння піклуватися про нього у молодого шкільного покоління є недостатньо сформованим. Відтак наше дослідження направлене на формування навичок, які допоможуть вирішити проблему збереження та зміцнення здоров'я шкільної молоді шляхом формування культури здоров'я з урахуванням генетичних, психологічних, фізіологічних

функцій, також сприяють розвитку мотивації та усвідомлення учнями цінностей власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання аспектів освітньої політики та формування навичок здорового способу життя висвітлено у працях: Савченко О. [31, с. 12], Солопчук М. С. [34, с. 233]. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя учнівської молоді висвітлено у працях: Оржеховська В. М. [26, с. 62], Овчиннікова Н, Нестерова М. [24, с. 11]. Питання стосовно організації здоров'язберігаючого навчального процесу у школах висвітлено у працях: Антонова О. Є. [1, с. 28], Ващенко О [9, с. 3] та інші.

Мета дослідження: дослідити особливості профілактики та формування здорового способу життя учнівської молоді в умовах сучасної школи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літератури щодо теоретичних аспектів формування здорового способу життя в учнів під час навчання у школі.
2. Дослідити освітнє середовище як ефективного фактору ціннісного ставлення учнів до збереження здоров'я.
3. Розглянути особливості вирішення проблем відповідального ставлення учнів до свого здоров'я.
4. Розробити навчально-методичне забезпечення, яке направлене на формування навичок до здорового способу життя учнів середнього шкільного віку.
5. Підібрати сучасні шляхи подолання шкідливих звичок в учнівської молоді під час освітнього процесу у школі.

Об'єкт дослідження: сучасний стан здоров'я та спосіб життя української учнівської молоді.

Предмет дослідження: особливості формування навичок до здорового способу життя в учнів під час здійснення освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

При підготовці кваліфікаційної роботи нами були використанні наступні **методи дослідження**: аналіз, синтез, дедукція, аналогія, системний аналіз науково-методичної літератури із заявленої проблеми дослідження; аналітичні методи (стратегічний, системний) для вивчення процесів та явищ, що відбуваються в сфері здорового способу життя; логічний та порівняльний методи.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- Доповненні знань щодо питання формування здорового способу життя у школярів під час здійснення освітнього процесу, а саме визначення основних вимог та завдань до педагогічного колективу сучасних закладів освіти.
- Розробка навчально-методичних матеріалів, які направлені на формування навичок до здорового способу життя учнівської молоді під час навчання у школі.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути цікавими соціальним та молодіжним працівникам, учасникам громадських об'єднань, а також учням та батькам, які цікавляться новими підходами у формування навичок до здорового способу життя.

Апробація результатів роботи.

Грабко Л. О., Бутенко Н.І., Спринь О.Б. Актуальність формування у підлітків відповідального ставлення до здорового способу життя. Альманах «QN»: збірник наукових праць студентів ІV Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Студентський науковий вимір проблем природничо-математичної освіти в контексті інтеграції України до єдиного європейського і світового освітнього простору» (м. Глухів, 25 травня 2022 р.) Випуск 12. Глухів, 2022. С.185-188.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні основи формування здорового способу життя

1.1. Сутність поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»

Одним із основних завдань сучасної школи є формування освітнього середовища в якому можливий розвиток дитини, в також формується свідоме ставлення до свого власного здоров'я. Здорове молоде покоління є запорукою стабільного розвитку нашої держави.

Поняття «здоров'я» являє собою сукупність соціальних, фізичних та духовних якостей не лише окремої особистості, але й суспільств в цілому. Здоров'я є важливою умовою високої працездатності, у створення сім'ї та вихованні дітей.

Поняття «здоровий спосіб життя» зазвичай використовують у науці для опису характерних рис життєдіяльності особистості. Воно означає – дії, певні обмеження які пов'язанні із якістю життя, що охоплює всі компоненти (фізичні, розумові, духовні), в результаті чого спостерігається тенденція зниження ризику розвитку захворювань.

Під здоровим способом життя розуміють стійку та типову форму життєдіяльності людини, яка зазвичай проявляється у стереотипних моделях поведінки особистості. Також прийнято вважати, що спосіб життя особистості на пряму залежить від соціально-економічних та політичних умов, при цьому досить важливо зазначити, що здатність особистості контролювати їх та керувати ними значно обмежена. Здоровий спосіб життя поєднує в собі все, що сприяє виконання людиною певних побутових, життєвих функцій в умовах, які є оптимальними для формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Здоровий спосіб життя ґрунтується на біологічних та соціальних принципах. До біологічних принципів варто віднести [5, с. 106]:

1. Спосіб життя повинен створюватися у відповідності до вікових особливостей особистості.

2. Спосіб життя повинен забезпечувати особистість енергетично.

3. Спосіб життя повинен бути постійно із підсилюючим ефектом.

4. Спосіб життя повинен бути ритмічним.

5. Спосіб життя обов'язково повинен бути ненапруженим.

До соціальних принципів варто віднести:

1. Обов'язково спосіб життя особистості повинен бути естетичним;

2. Спосіб життя повинен відповідати моральним нормам.

3. Спосіб життя повинен бути вольовим.

Тобто, здоровий спосіб життя є стилем існування особистості за використання певних засобів впливу на організм, в результаті чого стан організму поступово удосконалюється при цьому використовується потенціал організму. Даний процес повинен йти без ушкоджень та зберігатися до самої старості.

Поряд із поняттям «здоровий спосіб життя» часто використовують поняття «здоровий стиль життя», але ці два понятті є дещо різними. Поняття стиль життя носить дещо суб'єктивний характер, що наголошує на можливостях впливу на власну поведінку та самостійному виборі тієї чи іншої моделі поведінки особистості. Тобто ці два поняття мають як спільні так і відмінні риси, до спільних віднесемо, що вони обидва являють собою типові форми поведінки, тоді коли їх відмінність полягає у впливі об'єктивних та суб'єктивних факторів на їх формування.

Розрізнити ці два понятті нам допоможуть наступні факти [7, с. 222]:

1. Здоровий спосіб життя обумовлюється переважно об'єктивними факторами, тоді коли здоровий стиль життя суб'єктивними. Отже, здоровий спосіб життя в більшій мірі залежить від особистості людини.

2. Формуючи здоровий спосіб життя мова переважно буде йти про однакове його формування для всіх дітей класу, а саме: однаковий рівень активності дітей; однаковий режим харчування; однаковий режим навчання та відпочинку. Маючи на увазі здоровий стиль життя мова буде йти про індивідуальні можливості та потреби організму особистості.

3. Здоровий спосіб життя виражається як досить стійка форма життєдіяльності особистості(моделі поведінки), що спрямованні на формування, збереження та відновлення здоров'я особистості. Коли ж мова йде про здоровий стиль життя, то це індивідуальні особливості поведінки особистості в процесі її життєдіяльності, що також спрямовані на формування, збереження та відновлення здоров'я.

Аналізуючи факти, я дійшла висновку, що здоровий стиль життя визначається індивідуальними особливостями поведінки у повсякденному житті, яке характеризується активною спрямованістю особистості на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я та людей що її оточують. На нашу думку доцільніше використовувати поняття «здоровий стиль життя» [17, с. 241].

До основних процесів оздоровлення організму особистості відносять: усвідомленість біологічного та соціального здоров'я; раціональне харчування; оптимальний активний режим; оптимальний психологічний настрій особистості, та її вміння керувати своїми емоціями; свідоме відмова від шкідливих звичок; здійснення систематичного процесу загартування та дотримання правил особистої гігієни.

Варто відмітити, що поняття «здоровий спосіб життя» варто розглядати з боку поняттєвої тріади: «формування», «збереження», «зміцнення». Тлумачення даних понять взяти із словників української мови [10, с. 13], відповідно поняття формувати – означає надавати комусь певної форми та вигляду; збереження – означає тримати цілим у доброму

стані, тобто намагатися тримаючись щось у незмінному стані; зміцнення – робити стійкішим, здоровішим та витривалішим.

Поняття здоровий спосіб життя охоплює низку взаємопов'язаних понять, тобто поняття, які допомагають у повному обсязі його відкрити а саме: здоров'язбережувальна компетентність та здоров'язбережувальні технології. Відповідно здоров'язбережувальні технології являють собою сукупність та послідовність здійснення конкретних видів діяльності, з метою зміцнення, збереження та відновлення здоров'я людини. Тодіколи здоров'язбережувальна компетентність являє собою певні знання, уміння та навички, які направлені на усвідомлення цінностей власного здоров'я та формування власних компетентностей з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Тобто, під поняттям «здоровий спосіб життя розуміють перш за все типові форми та засоби повсякденної життєдіяльності особистості, які направлені на формування, збереження та зміцнення організму, в результаті чого відбувається успішне виконання своїх соціальних та професійних функцій незалежно від факторів зовнішнього впливу (соціально-психологічні) [25, с. 102].

Отже, ми можемо стверджувати що поняття здоровий спосіб життя використовується з метою характеристики активної діяльності особистості, яка спрямована на збереження та зміцнення свого власного здоров'я. Формування здорового способу життя є головним важелем у зміцненні здоров'я підростаючого покоління, що покликане на боротьбу зі шкідливими звичками та несприятливими подіями пов'язанні із життєвими ситуаціями.

1.2. Критерії та складові здорового способу життя

Сьогоднішній стиль життя має як позитивну сторону так і багато в чому має і негативний прояв. Серед негативних аспектів, які присутні постійно у нашому з вами житті виділяють: постійні недосипання,

незбалансоване харчування, постійні стреси – все це досить сильно погіршує здоров'я людини.

У відповідності до даних всесвітньої організації охорони здоров'я близько 55 % фізичного та психологічного здоров'я залежить від правильного способу життя, а решта 45 % залежить від генетичних факторів та екології навколишнього середовища. Виділяють шість основних критеріїв, які входять у основу поняття правильний (здоровий) спосіб життя. Дотримання основних критеріїв значно зменшить відсоток рівня захворюваності та поряд з цим збільшить тривалість її життя [28, с. 344]. Нижче приведемо основні складники правильного способу життя. Дані представимо у вигляді таблиці «Обов'язкові критерії здорового способу життя»

Таблиця 1.1.

Обов'язкові критерії здорового способу життя

Критерії здоров'я людини	Загальна характеристика
Збалансоване харчування	<p>Найвагоміший критерій правильного способу життя. Основні принципи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Збалансоване меню. Рекомендовано уникати жирних продуктів, так як воно є джерелом холестерину. 2.Регулярний прийом їжі. Снідати, обідати та вечеряти потрібно у один і той самий час. 3.Серед продуктів харчування велику увагу слід приділяти зерновим продуктам, овочам та фруктам.
Правильний режим дня	<p>Потрібно правильно розподіляти робочий та вільний час, що дозволить досягти максимальної працездатності. Рекомендовано прокидатися не пізніше 8 години ранку, та саме перша половинна дня сприятлива для розумової діяльності, друга ж повинна дня краще для фізичної. Активну фізичну діяльність краще проводити вечері, але ї потрібно закінчити за три години до сну. Перед сном</p>

Продовження таблиці 1.1.

	ідеально читати, але не з телефону. Тривалість сну повинна бути в межах від 7 до 9 години.
Задовільні умови для побуту чи праці (навчальної, ділової)	Ключовим у даному критерії є відчуття людини, тобто якщо людина задоволена своїми умовами життя як на роботі (навчання), так в домашній обстановці, що відповідає критерію правильного способу життя.
Позитивний психологічний клімат у побуті та під час основної діяльності	Стрес дуже сильно впливає на психологічне та фізіологічне здоров'я людини. Якщо вдома чи на роботі вас переслідують сварки, то це позначиться на загальному стані. Позитивний психологічний клімат – запорука здоров'я особистості.
Відсутність шкідливих звичок	Шкідливі звички є серйозним фактором виникнення артеріальної гіпертензії, цукрового діабету та хвороб серця. Здоров'я людини підвищується за рахунок вчасної відмови від дії пагубних звичок.
Фізична активність	Малорухливий спосіб життя є проблемою №1 в світі, через те що люди досить багато свого часу проводять за цифровими технологіями. Малорухливий спосіб життя спричиняє різні види захворювань. Рух є невід'ємною частиною здорового способу життя. Фізичне навантаження стимулює роботу серцево-судинної системи та поліпшує процесу кровообігу, поряд з цим попереджують розвиток зайвої ваги тіла людини. Тобто рівень активності людини визначається рівнем його фізіологічного стану.

Джерела [2, 6, 11]

У таблиці нами представленні основні критерії правильного способу життя людини. Встановлено, що їх дотримання є досить важкою та довготривалою працею особистості школярів. Дотримання критеріїв дозволяє учням подолати хронічні захворювання та значно збільшити тривалість свого життя.

Основними складовими правильного образу життя є [11, с. 180]:

1. Переважання здорових звичок.
2. Здорове харчування.
3. Активний режим дня (чергування діяльність/відпочинок).
4. Особиста гігієна.
5. Індивідуальне духовне та фізіологічне самопочуття.

Зазначені нами критерії обов'язкові до виконання, так як це значно вплине та поліпшить самопочуття людини, в результаті чого сформує ключовий аспект у здоровому способі життя.

1.3. Компоненти та передумови здоров'я людини

Розглядаючи структуру правильного способу життя школярів варто зазначити, що вона складається з величезної кількості взаємопов'язаних елементів, серед яких відзначимо: духовний, фізичний, психологічних та соціальний. Компоненти правильного способу життя учнів [13, с. 84]:

1. Дотримання гігієни, що включає в себе догляд за тілом та за ротовою порожниною, правильний добовий режим, використання найоптимальнішого одягу та взуття.
2. Збалансоване харчування.
3. Оптимальний активний режим на протязі дня (дотримання активності середньої інтенсивності)
4. Володіння методам медичного контролю та методом самоконтролю.
5. Дотримання правил поведження у колективі, а також культури міжособистісного спілкування, що передбачає створення сприятливих умов для спілкування.
6. Відсутність будь-яких шкідливих звичок.
7. Практичні навички протистояння стресовим ситуаціям.
8. Статева культура.

Здоровий (правильний) спосіб життя обов'язково повинен супроводжувати людини на протязі всього її життя, при цьому він не повинен залежати від звичайних життєвих обставин. Тоді він буде носити накопичувальний ефект, та відповідно збільшуватиме резервні особливості організму, тим самим сприятиме ефективному виконанні навчальної (професійної) діяльності особистості.

Питання ведення (тобто спроможності) або ігнорування (тобто неспроможності) вести правильний спосіб життя на пряму залежить від усвідомлення особистістю важливості реального стану здоров'я. Тобто, якщо у людини забрати певні об'єктивні умови (раціональне харчування, дохід чи комфортне помешкання), особи з високим рівнем свідомості все одно будуть прагнути ввести правильний спосіб життя. Та навпаки ситуація коли є всі необхідні комфортні умови для життя, але є значний брак власного стимулу щодо свого тіла та здоров'я загалом.

Детально розглянемо основні передумови сформованості практичних навичок до здорового життя. Найважливішим компонентом – є збалансоване харчування. Збалансоване харчування має п'ять основних вимог, яких потрібно обов'язково дотримуватися [15, с. 11]:

- Кількість їжі, тобто треба споживати стільки їжі, скільки буде достатньо щоб забезпечити добові енерговитрати організму.
- Якість їжі споживати їжу, яка містить правильне співвідношення жирів, вуглеводів, вітамінів у відповідності до віку дитини.
- Правильно організований режим прийому їжі.
- Засвоєння їжі, тобто поживання їжі у досить приємній обстановці.
- Відмова від вживання шкідливої їжі.

Досить вагоме місце у сформованості практичних навичок правильного способу життя віддають особистій гігієні. Саме вона є основним важелем у профілактиці різних захворювань у дітей шкільного

віку. До гігієни насамперед відносять: гігієни ротової порожнини, зубів та тіла; гігієна розумової праці.

Відмітимо, що значної шкоди організму людини завдають – шкідливі звички, серед найрозповсюджених є: вживання наркотичних речовин, вживання алкоголю та куріння. Шкідливі звички впливають на організм здатні викликати незворотні процеси у здорової людини. Наприклад: алкоголь здатен послаблювати процеси гальмування в центральній нервовій системі та сприяє тимчасові (або постійній) втраті самоконтролю та обережності. Слід пам'ятати, що шкідливі звички значно знижують розумову та фізичну працездатність, значно погіршують координацію рухів та точність їх виконання. Шкідливі звички складають основу суспільної та валеологічної небезпеки. Тому рекомендовано покласти край шкідливим звичкам та намагатися вести правильній спосіб життя [3, с. 29].

Основним передумовами здорового способу життя людини є: переважання позитивного оптимістичного настрою у особистості; переважання відчуття своєї емоційної та фізичної привабливості; уміння правильно розподіляти свій час; володіє міцним здоров'я, тобто майже не схильна до хвороб; характеризується здоровим співвідношенням маси тіла та росту; моральний та духовний розвиток та не схильна до депресії.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання перерахованим нами складників, які в свою чергу забезпечують гармонійний розвиток, духовну рівновагу та здоров'я дитини. Формування правильного способу життя розпочинається із дитячого садочка та триває на протязі всього життя.

Отже, навчальні заклади допомагають особистості дбайливо ставитися до власного здоров'я та допомагають у засвоєнні системи умінь та практичних навичок щодо правильного (здорового) способу життя.

1.4. Формування здоров'язбережувальних компетентностей в учнів

Сучасні заклади освіти зазнають докорінних змін, найперше це стосується впровадження нової парадигми навчання, в якій у центрі перебуває – особистість дитини з її інтересами та потребами. Процес навчання відбувається на засадах індивідуалізації, за умов саморозвитку та самонавчання, а також осмисленого визначення своїх цілей та навчальних можливостей.

Вчитель повинен підготувати учнів до самостійного та повноцінного життя у сучасному суспільстві. Сучасні заклади освіти повинні забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, а це означає повноцінний розвиток інтелектуального, фізичного та психічного розвитку школярів, що безпосередньо впливатиме на процес зміцнення здоров'я.

У відповідності до Державного стандарту стосовно загальної середньої освіти найважливішим завданням вчителя полягатиме у формуванні найнеобхідніших здоров'язбережувальних компетентностей в умовах конкретної навчальної ситуацій, де результатом будуть практичні навички щодо збереження свого здоров'я. Здоров'язбережувальні компетенції являють собою сукупність нових навичок та умінь, які сприятимуть підвищенню рівня здоров'я у всіх сферах життєдіяльності школяра [1, с. 28].

Найефективніші здоров'язбережувальні компетентності в учнів формуються на уроках «Основ здоров'я», метою даного навчального предмету є – формування всіх необхідних компетентності учнів на основі оволодіння ними конкретних знань щодо свого здоров'я, оволодіння практичними навичками щодо введення власного способу життя та формування свідомого ставлення до життя та здоров'я загалом.

Формування здоров'язбережувальних компетентностей можливе за дії комплексу прийомів та методів організації навчально-виховного процесу, що не несе шкоди школярам, серед яких [8, с. 4]:

1. Забезпечення учнів навичками здорового способу життя на період навчання в школі.
2. Формування потрібних знань та навичок щодо підвищення показників здоров'я.
3. Формування валеологічного мислення у школярів.

Ефективність формування здоров'язбережувальних компетентностей в школярів залежить від рівня впровадження самих здоров'язбережувальних методик, які ґрунтуються на наступних принципах [9, с. 3]:

- Організація орієнтовано-діяльнісного підходів у навчанні, що ґрунтується на психолого-індивідуальних особливостях та вікових особливостях школярів.
- Діагностика рівня вже сформованого здоров'я учнів.
- Оволодіння методами самодіагностики, самоконтролю та самокорекції стану організму дитини на різних її етапах життя.
- Здійснення оптимізації соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей.

Основною метою впровадження здоров'язбережувальних технологій є: формування в школярів практичних навичок щодо збереження та укріплення стану свого здоров'я; формування валеологічного мислення; навчитися використовувати отримані знання в школі та за її межами. Формування валеологічного мислення є важливим фактором, що попереджує виникнення хронічних захворювань у школярів, а також дозволяють учням опанувати різні оздоровчі технології.

Під час формування здоров'язбережувальних компетентностей педагогам потрібно використовувати різноманітні види співпраці учнів та

вчителя, а саме формувати їх в режимах: «учень-учень», самостійна робота; робота в парах; роботі в невеликих групах, робота «вчитель-учні». Навчання учнів повинно мати практичну спрямованість, для того щоб сформувати в учнів практичні навички. Обов'язковою умовою, що забезпечує ефективність формування компетентностей є багаторазове повторення дій, які здатні імітувати поведінку учні на вулиці, в школі – таким чином це прийде у звичку школярів.

Важливо при проведенні уроків використовувати різноманітні методи та прийоми інтерактивного навчання, які ґрунтуються на принципах активної участі самих школярів: обговорення життєвих ситуацій, робота у парах та групах, рольові ігри, навчальні екскурсії, використання різних видів наочності, змагань [14, с. 57].

Отже, під час навчально-виховного процесу у закладах освіти на уроках різного спрямування обов'язково повинні бути рухливі вправи та ігри, гімнастика чи фізкультхвилинки так як вони відіграють важливе місце у зміцненні здоров'я учнів. Рекомендовано обов'язково на уроках використовувати ігрові ситуації, які дозволять учням навчитися психологічній та фізичній саморегуляції. Запропоновані нами окремі особливості побудови навчального процесу складають основу формування здоров'язберезувальних компетентностей школярів.

РОЗДІЛ 2

Досвід формування в учнів здорового способу життя

2.1. Освітнє середовище як ефективний фактор ціннісного ставлення учнів до збереження здоров'я

Формування ціннісного ставлення до збереження та зміцнення здоров'я учнів у закладах загальної середньої освіти відбувається за рахунок створення самими учнями сприятливого освітнього середовища. Вивченням сучасних теоретичних та методичних підходів щодо організації та функціонування освітнього середовища займають психологи, соціологи. За результати їх досліджень виявленні різні методичні підходи щодо моделювання та проектування освітнього середовища.

У відповідно до напрацювань дослідників [18, с. 30] освітнє середовище являє собою сукупність об'єктивних зовнішніх умов, об'єктів та факторів, які є необхідними елементами для успішного функціонування системи освіти. Тобто освітнє середовище – є системою умов існування, формування та діяльності особистості у процесі засвоєння конкретних знань, умінь та навичок у навчально-виховному процесі.

Поняття освітнє середовища також розглядають з погляду формування ціннісного ставлення до здоров'я в школярів, та виділяють наступні терміни: «здоров'язбережувальний освітній простір» та поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовища». Створення здоров'язбережувального освітнього середовища є ключовим важелем у навчально-виховному процесі, що дозволить виключити шкідливі звички із життя школярів, поряд з цим дозволить покращити умови, які є необхідними для збереження та зміцнення здоров'я учнів [33, с. 71].

В основі створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке формуватиме ціннісне ставлення до свого здоров'я

лежать основні його складові. Нижче приведемо загальну структуру освітнього середовища, де основними складовими є освітній, комунікативний та матеріально-технічний, які відіграють важливу роль у здійсненні здоров'язбережувальної діяльності учнів у закладі освіти (рис. 2.1.)

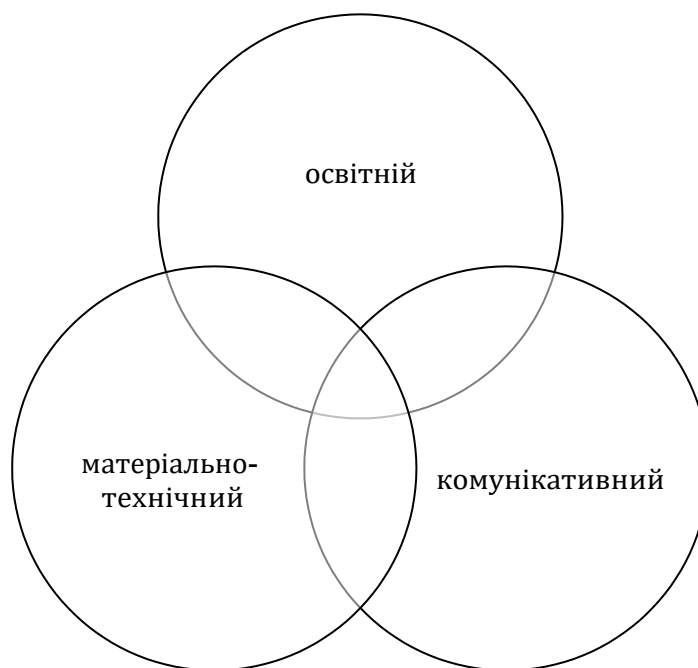


Рис. 2.1. Структурні компоненти здоров'язбережувального освітнього середовища

Основу матеріально-технічного компонента складає санітарно-гігієнічні умови матеріально-технічної бази, рівень оснащення сучасними інформаційними технологіями. Основу освітнього компонента складає зміст, методи навчання та виховання. До комунікативного відносять взаємовідносини між учнями та вчителем, а також самі відносин в учнівському колективі. У відповідності до заявленої нами структури освітнього середовища ми можемо виділити три основні напрямки роботи із школярами, серед яких [35, с. 191].

1. Безпосереднє створення здоров'язбережувальних умов просторово-предметної достатності.

2. Організація навчання у відповідності до існуючих моделей навчання школярів у сучасних закладах освіти, що спрямоване на формування ціннісного ставлення до свого здоров'я.

3. Розвиток та налагодження демократичних відносин між усіма суб'єктами навчального процесу.

Нами систематизовано та підібрано основні кроки, які потрібно зробити вчителю для створення здоров'язбережувального освітнього середовища, що в свою чергу забезпечить процес ефективного формування ціннісного ставлення до збереження до зміцнення здоров'я учнів. Дані представимо у табличному вигляді «Основні кроки у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища для учнів в сучасних закладах освіти»

Таблиця 2.1.

Основні кроки у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища для учнів в сучасних закладах освіти

Основні кроки	Сутність: основні складники
Здійснення матеріально-технічної бази навчального закладу освіти	Обов'язкова наявність їдальні, спортзалу, стадіону, тренінгової кімнати, доступ до Інтернету, бібліотеки та мультимедійної системи. Дані складники забезпечують формування здорового способу життя в учнів
Створення тренажерного залу або тренінгової кімнати у навчальному закладі освіти	Їх діяльність на базі школи дозволяє сформувати ціннісне ставлення до здоров'я в учнів. До основного оснащення відносять мінімальне мультимедійний комплекс та його зручна експлуатація. Додатково можна обладнати кімнату меблями та зручними робочими (спортивними) зонами. Тренінгова кімната повинна створювати позитивну та доброзичливу атмосферу для учнів.
Використання принципів просторово-предметного	Дотримання принципів зробить навчально-виховний процес більш просторовим та

Продовження таблиці 2.1.

компонента освітнього середовища	предметним, де є можливість зміни функціональне призначення об'єктів просторо-предметної достовірності у відповідності до навчального процесу, вікових та індивідуальних особливостей школярів.
Створення додаткових місць відпочинку для учнів та вчителів	Обладнання додаткових місць для релаксу та відпочинку учнів забезпечить психологічний комфорт учнів у стінах закладу освіти.
Озеленення навчальних закладів освіти	Даний процес покликаний сформувати в учнів художньо-естетичну, захисну та санітарно-гігієнічну компетентність.

Джерела [38, 40]

У таблиці нами представлені основні кроки у створенні здоров'язбережувального освітнього середовища у сучасних закладах освіти, дане середовище допомагає сформувати в школярів свідоме відношення до свого здоров'я. Поряд з цим нами проаналізовано сам процес створення освітнього середовища, та виділено основний алгоритм дій [42, с. 89]:

1. Здійснення діагностики педагогічних умов здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі освіти.
2. Виявлення переваг та недоліків у реалізації педагогічних умов (дослідження матеріально-технічної бази закладу).
3. Виконання всіх кроків у створенні освітнього середовища, що призведе до ефективного формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів у сучасних закладах освіти.
4. Підтримання зворотного зв'язку з метою внесення корективів у процесі реалізації здоров'язбережувального освітнього середовища.

Виконання перерахованих нами дій дозволить створити ефективне освітнє середовища в якому сформується ціннісне ставлення до здоров'я.

2.2. Особливості вирішення проблем відповідального ставлення учнів до свого здоров'я

Заявлена нами проблема на сьогодні є однією із найактуальніших проблем, вирішення якої відіграє важливе значення у майбутньому нашої держави та можливості існування здорової нації. Сучасні заклади освіти із своїми технологіями, специфікою занять та обсягами навчальної інформації вимагають від школярів досить високі психологічні та фізіологічні умови, які в свою чергу не відповідають віковим та фізіологічним особливостям учнів. Дана проблема призводить до зниження резервів систем організму дитини, поряд з цим також обмежується компенсаторні та адаптаційні можливості учнів, порушується стійкість організму до різних соціальних факторів.

Для подолання наявної проблеми перш за все школярів потрібно навчити прийом здорового життя, що спонукатиме їх до свідомого ставлення щодо свого здоров'я. Основною умовою є володіння самими ґрунтовними знаннями гігієни праці, гігієни фізичного виховання та гігієни учнів педагогами та їх батьками.

Нами систематизовано та представлені основні напрямки вирішення проблеми свідомого та цілеспрямованого ставлення школярів до свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей [41, с. 164]:

1. **Обов'язкова організація роботи із оздоровлення учнів у навчально-виховному процесі закладів освіти.**
2. **Сформуванню в учнів стійку мотивацію на своє власне здоров'я та здоровий спосіб життя.**
3. **Постійно здійснювати санітарно-гігієнічну оцінку та контроль за змістом та технологією навчального процесу.**

Зазначені нами напрямки є обов'язковими для виконання педагогами навчальних закладів освіти, тому що на наш погляд це сприятиме: формуванню в учнів уявлення про звички здорового життя, а також дозволить побудувати навчальний процес у відповідності до

гуманістичної освіти, яка в свою чергу є невід'ємною частинкою культури здоров'я.

Зазначимо, що основне завдання вчителя полягатиме у ознайомленні учнів (кожного навчального року) з результатами їх медичного огляду та врахування даних у навчально-виховному процесі; допомозі батькам школярів у побудові раціональної та здорової життєдіяльності; допомозі школярам у проходженні індивідуальних тестування для виявлення наявного рівня сформованості навичок та звичок здорового життя.

Сучасні заклади освіти повинні створювати умови для максимальної реалізації особистості кожного школяра. Для цього потрібно здійснювати щорічну діагностику дитини за її фенотипічними та генотипічними ознаками. Самі отримані дані за вказаними нами ознаками дозволить якісно побудувати індивідуальну освітню програму та підібрати необхідні методики навчання, в кінцевому результаті сформується максимально високий рівень здоров'я.

Тобто для того щоб зберегти своє власне здоров'я, учням обов'язково потрібно постійно його зміцнювати та реалізувати всі свої можливості (потенціали). Таким чином учні навчатимуться розпізнавати та давати оцінку власному здоров'ю, а також використовувати необхідні заходи щодо його збереження.

Ефективність вирішення проблеми свідомого ставлення школярів до свого здоров'я на пряму залежить від способу життя самого вчителя. Тобто фіксується така тенденція: чим вищий рівень культури здоров'я у педагога, тим краще формуються звички до правильного способу життя у школярів. Саме вчитель є ключовим важелем навчально-виховного процесу, ефективність його діяльності на пряму залежить від: професійних компетентностей, фізичного та соціального благополуччя, а також в ставленні до свого власного здоров'я та здоров'я учнів [32, с. 190].

2.3. Календарне планування та методичні розробки конспектів уроків на тему «Транспорт речовин» серцево-судинної системи

Нами розроблено календарно-тематичне планування з курсу біології для учнів 8 класу на 2022-2023 навчальний рік (I семестр). Повний зміст календарного-тематичного планування представлений у додатку А. Приведемо приклад календарно-тематичного планування на прикладі теми розділу «Транспорт речовин» [29, с. 111].

Примітка: календарно-тематичне планування зроблене на основі підручника Соболев В. І. Біологія: підручник для 8 класу загальноосвітнього навчального закладу. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2016. 288с. [33, с. 81]

Таблиця 2.2.

Календарно-тематичне планування розділу «Транспорт речовин»

Семестр	Назва теми	№ теми уроку	Назва теми уроку	Примітки	Шаблон домашнього завдання
1	Транспорт речовин	40	Транспорт речовин. Внутрішнє середовище організму.	03.11.22	Опрацювати параграф підручника * 17 : 1. вивчити терміни; 2. Замалювати схеми та відповісти на запитання (сторінка 81.)
1	Транспорт речовин.	41	Кров: її будова та функції. Лабораторна робота «Мікроскопічна будова крові людини».	07.11.22	Опрацювати параграф підручника * 18 : 1. Зробити презентацію. 2. Розв'язати кросворд (сторінка 85).
1	Транспорт речовин	42	Кровотворення. Форменні елементи крові.	07.11.12	Опрацювати параграф підручника * 19: 1. Зробити презентацію. 2. Розв'язати задачі (сторінка 89)
1	Транспорт речовин.	43	Групи крові. Зсідання крові. Переливання крові.	09.11.22	Опрацювати параграф підручника * 19: 1. Зробити презентацію. 2. Вивчити схему. 3. Виконати завдання письмово (стор. 94)
1	Транспорт речовин.	44	Лейкоцити. Лейкоцитарна формула. Імунітет. Фагоцитоз	09.11.22	1. Опрацювати презентацію. 2. Зробити малюнки різних видів лейкоцитів

Продовження таблиці 2.2

1	Транспорт речовин.	45	Система кровообігу. Серце: будова та функції.	14.11.22	Опрацювати параграф підручника * 21: 1.Зробити презентацію
1	Транспорт речовин.	46	Особливості будови серця.	14.11.22	Опрацювати параграф підручника * 19: 1.Розв'язати задачі № 6, 7, 8, (стор. 57).
1	Транспорт речовин.	47	Робота серця. Тиск крові. Пульс. Лабораторне дослідження: «Вимірювання частоти серцевих скорочень».	16.11.22	Опрацювати параграф підручника * 19: 1.Доробити презентацію
1	Транспорт речовин.	48	Робота серця. Електрична активність серця. Електрокардіограма.	16.11.22	Опрацювати параграф підручника * 20 (частина II): 1.Вивчити терміни
1	Транспорт речовин.	49	Система кровообігу. Будова та функції кровоносних судин.	17.11.22	Опрацювати параграф підручника * 22: (частина I): 1.Зробити презентацію
1	Транспорт речовин.	50	Рух крові. Системний і легеневий кровообіг. Дослідницький практикум.	17.11.22	Опрацювати параграф підручника * 22: (частина II): 1.Зробити презентацію
1	Транспорт речовин.	51	Лімфа. Лімфатична система.	21.11.22	1.Опрацювати презентацію 2.Вивчити терміни.
1	Транспорт речовин.	52	Лімфообіг, захисна роль лімфи.	21.11.22	1.Опрацювати презентацію
1	Транспорт речовин.	53	Серцево-судинні хвороби та їх профілактика.	23.11.22	Опрацювати параграф підручника * 23: (частина I): 1.Презентація
1	Транспорт речовин.	54	Перша допомога при кровотечах.	23.11.22	Опрацювати параграф підручника * 23: (частина II): 1.Презентація
1	Транспорт речовин.	55	Проект «Внесок українських учених і лікарів у вивчення серцево-судинної системи».	28.11.22	Доробити проект
1	Транспорт речовин.	56	Узагальнення знань з теми «Транспорт речовин».	28.11.22	Повторити матеріал

Методична розробка уроку на тему:

«Система кровообігу. Будова та функції кровоносних судин. Велике коло кровообігу та мале коло кровообігу»

Мета: розкрити сутність основних понять: кровоносні судини, Велике коло кровообігу та мале коло кровообігу; охарактеризувати будову кровоносних судин та рух крові по судинам.

Розвиваюча: розвинути в учнів логічне мислення на основі порівнянь будови артерій, вен, капілярів; розвинути вміння на сформувані навички вимірювання пульсу, вміння розпізнавати органи кровообігу.

Виховна: вміння бережно ставитися до свого здоров'я, вміння слухати один одного.

Поняття: капіляри, мале коло кровообігу, велике коло кровообігу, артерії, судинна система, артеріальний тиск.

Хід роботи:

1. Організаційний етап (організація уваги)

2. Повторення попереднього матеріалу

- Назвіть клапан, який розподіляє ліве передсердя від лівого шлуночка (двостулковий)?
- Як називається внутрішня оболонка серця, що приймає участь у будові клапанів (ендокард)?
- Як називається процес, при якому серцевий м'яз реагує скороченнями у відповіді на збудження?
- Як називається м'язова оболонка серця ? (міокард).
- Як називається зовнішня оболонка серця? (епікард).

3. Мотивація навчальної діяльності. (Слайд 2)

4. Виклад нового матеріалу (Слайд 3)

За слова Геракліта: «все рухається не стоїть на місці», також прирівнює існуюче до течії річки, при цьому доповнює: «двічі ввійти в одну й ту ж саму річку не можливо».

Примітка:

Геракліт є давньогрецьким філософом; творцем першої історичної діалектики.

Як на вашу думку чи можна двічі увійти в «червону річку», яка рухається серцево-судинною системи організму людини?

План конспекту:

- Будова та функції кровоносних судин: артерії, капіляри, вени.
- Характеристика кіл кровообігу: велике та мале.
- Рух крові по судинах.

Учні працюють із презентацією та роблять записи до робочого зошита.

Слайд 4.

Ангіологія – розділ медицини, яка вивчає кровоносні та лімфатичні судини.

Кровоносні судини – це еластичні трубки, якими кров рухається до усіх органів та тканин, потім знову збирається до серця.

Кровоносні судини бувають трьох видів: артерії, капіляри, вени. Їх будова тісно пов'язана із власними функціями.

Слайд 5.

Артерії – це кровоносні судини, якими кров рухається від серця до тканин та органів. Оболонки стінок артерії складаються:

- Зовнішня оболонка (складається із сполучної тканини).
- Середня оболонка (складається з еластичних та гладких волокон).
- Внутрішня оболонка (складається із особливої сполучної тканини ендотелієм одношарового епітелію з ладкою поверхнею).
- Артерії – артеріоли – капіляри.

Склад 6.

Капіляри є найдрібнішими кровоносними судинами, які поєднують артерії та вени, забезпечують обмін речовин між кров'ю та тканинною

рідиною. Стінки утворенні одним шаром плоских клітин плоского ендотелію:

- тиск крові незначний;
- капіляри утворюють капілярну сітку в органах;
- швидкість крові найменша (рис. 2.1.)

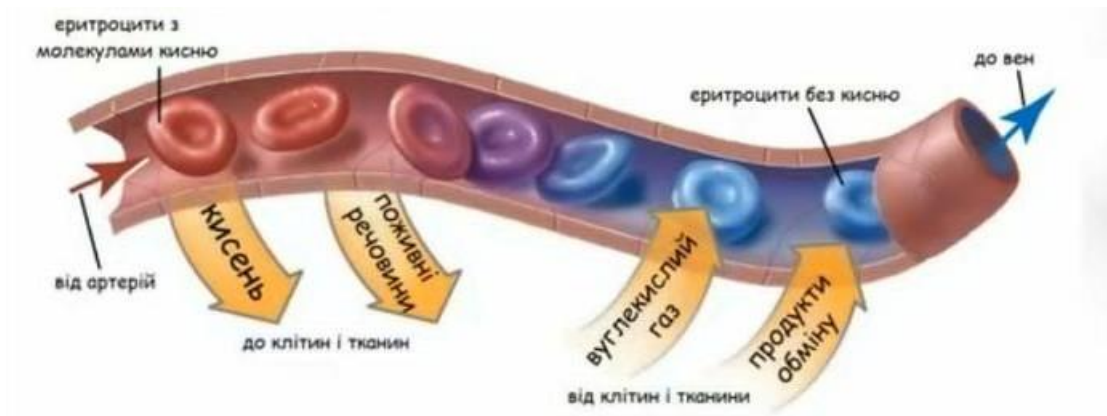


Рис. 2.1. Будова капілярів

Склад 7.

Вени є кровоносними судинами, якими кров рухається від органів та тканин до серця. Будова вени:

- Зовнішня оболонка (складається із сполучної тканини).
- Середня оболонка (складається з еластичних та гладких волокон).
- Внутрішня оболонка (складається із особливої сполучної тканини ендотелієм).

Оболонки вен значно тонші за оболонки артерій, що і зумовлює низький рівень тиску у крові. У венах також є кишенькові клапани, які перешкоджають зворотному руху крові.

Слайд 8.

Коло кровообігу

Вчення про кровообіг вперше сформував англійський лікар Вільям Гарвей (рис. 2.2.), він довів що серце є активним м'язовим осередком кровообігу, де кров рухається в одному напрямку по замкненій системі. Описав велике та мале коло кровообігу [30, с. 16].



Рис. 2.2. Вільям Гарвей

Слайд 9.

Кровоносні судини утворюють два кола кругообігу: велике та мале (див. таблиця 2.4)

Таблиця 2.3.

Кола кругообігу: велике та мале

Мале коло кровообігу	Велике коло кругообігу
1. Розпочинається з правого шлуночка. 2. Має по дві легеневі артерії, які несуть венозну кров до легень. 3. У легенях в наслідок процесу газообміну – кров насичується киснем. 4. По 4 легневих венах кров повертається у ліве передсердя. 5. МК = ПШ – ЛП 6. Тривалість близько 4-6 секунд.	1. Розпочинається з лівого шлуночка. 2. По аорті та далі через систему артерій артеріальна кров рухається до внутрішніх органів. 3. Внаслідок процесу газообміну кров перетворюється на венозну. 4. По порожнистих венах кров повертається у праве передсердя. 5. ВКК = ЛШ –ПП 6. Тривалість близько 20-23 секунд.
Тривалість повного кола кругообігу складає 24-27 секунд	

Слайд 10. Будова кіл кровообігу: велике та мале (рис. 2.3.)

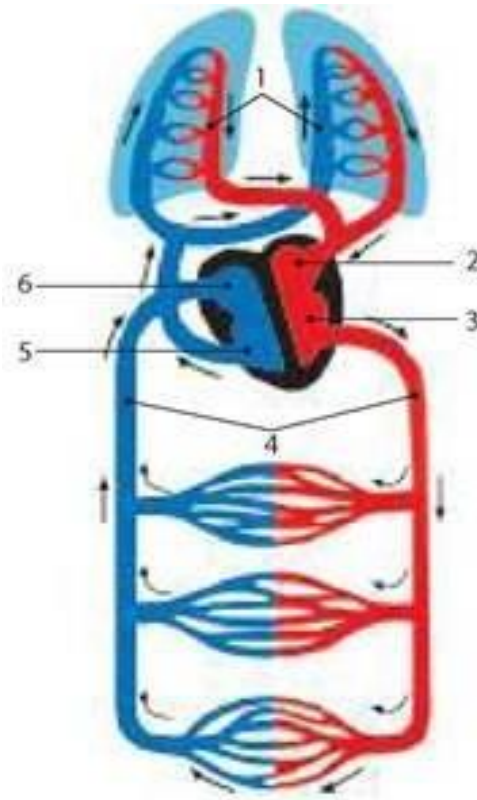


Рис. 2.3. Будова кіл кровообігу: 1 – мале коло кровообігу; 2 – ліве передсердя; 3 – лівий шлуночок; 4 – велике коло кровообігу; 5 – правий шлуночок; 6 – праве передсердя

Мале коло кровообігу – це шлях крові від правого шлуночка через легені до лівого передсердя. Велике коло кровообігу – це шлях крові від лівого шлуночка через тканини та внутрішні органи до правого передсердя [36, с. 340].

Слайд 11. Рух крові по судинам (перегляд відео)

Слайд 12. Рух крові по судинам зумовлений:

- Роботою серця.
- Скорочення скелетних м'язів.
- Еластичні сили судин, які запасують енергію під час скорочення серця.
- Наявність клапанів у серці.
- Завдяки різниці у тисках які існують на початку та наприкінці кіл кровообігу.

Основні чинники: швидкість руху крові та кров'яний тиск.

Слайд 13. Кров'яний тиск:

- Тиск у судинах, який зумовлений ритмічною роботою серця.
- Характеризує роботу кровоносної системи.

Слайд 14. Швидкість руху крові:

- Відстань, що проходить кров за одиницю часу (см/с).
- Чим більший діаметр судин, тим менша швидкість руху крові.
- Швидкість крові залежить від діаметра судин та різниці тисків.

Стандартні показники швидкості руху крові та кров'яного тиску представлені у таблиці (див. 2.5.)

Таблиця 2.4.

Стандартні показники швидкості руху крові та кров'яного тиску

Судини	Кров'яний тиск (P)	Швидкість крові (V)	Характеристика
Артерії	120 мм. рт. ст.	0,5 м/с	
Капіляри	20 мм. рт. ст.	0,5 м/с	Сума поперечних розмірів у 500 разів більше, ніж діаметр аорти.
Вени	208 мм. рт. ст.	0,2 м/с	Зменшується загальний діаметр судин; впливають скорочення скелетних м'язів; є півмісяцеві клапани.

Слайд 15. Висновки:

- Будова судин пов'язана із їх основними функціями та на пряму залежить від швидкості та тиску крові.
- Мале коло кровообігу – це шлях по якому кров розносить кисень та поживні речовини до усіх клітин та тканин організму при цьому забирає вуглекислий газ та продукти обміну.
- Основні показники крові у різних судинах мають різні показники. Насамперед це пов'язано з функціями артерій, вен та капілярів – це визначає особливості руху крові в різних частинах кровоносної системи [33, с. 85].

Слайд 16. Дослідницький практикум «Самоспостереження за частотою серцевих скорочень упродовж дня» [33, с.104].

Мета: сформувати дослідницькі уміння у школярів визначати вплив навантаження на стан серцево-судинної системи.

Обладнання: ілюстрація кровоносної системи організму людини та секундомір.

Слайд 17. Хід роботи:

- Знайдіть пульс у себе на зап'ястку. Навчіться швидко його знаходити.
- Знайшовши пульс увімкніть секундомір на 30 секунд. Порахуйте частоту пульсу та помножьте на 2. Так ви отримаєте значення частоти вашого пульсу на 1 хвилину. Дані обов'язково зафіксуйте (запишіть до таблиці).
- Присядьте 10 разів, а потім виміряйте пульс. Дані зафіксуйте.
- Підрахуйте пульс в режимі відпочинку (після 1 хвилини та після 5 хвилин). Дані запишіть до таблиці.

Слайд 18. Вигляд оформлення результатів експерименту (таблиця «Частота пульсу за різних станів організму»).

Таблиця 2.5.

Частота пульсу за різних станів організму

Стан організму	Частота пульсу						
	1	2	3	4	5	6	7
У стані спокою							
Після 10 присідань							
Після навантаження через 5 хвилин							
Після навантаження через 10 хвилин							
Підрахуйте пульс кожного дня вранці на протязі тижня. Сформууйте висновок.							

Слайд 19-20. Цікаві факти про судини:

1. Людина яка випиває більше ніж 5 склянок води має менші шанси (на 46 %) отримати захворювання серцево-судинної системи (інфаркт), на відміну від тих хто нехтує водою та її не споживає у потрібних кількостях.

2. Кровоносні судини у жінок старіють значно швидше, ніж у чоловіків. Фізіологія жіночого організму відрізняється від чоловічого, тому жінки більш схильні до розвитку серцево-судинних захворювань.

3. Якщо капіляри витягнути в одну суцільну нитку то це складе приблизно 100 тисяч кілометрів.

4. Лікаря анатом Гунтей фон Гагес, придумав як зберігати тканини організму після смерті людини. Так у Європі та Китаї є фабрики, які консервують людські тіла, щоб потім зробити їх музейними експонатами.

Слайд 21. Домашнє завдання. Опрацювати параграф підручника 22. На сторінці 101 виконати завдання, переглянути презентацію та провести спостереження за частотою серцевих скорочень у себе та членів своєї родини [33, с. 90].

2.4. Сучасні шляхи подолання шкідливих звичок в учнівській молоді під час освітнього процесу у школі

Профілактика складає основу процесу перешкоджання поширення шкідливих звичок в учнівській молоді шляхом зміни соціальних умов. Профілактика ґрунтується на своєчасному виявленні та попередженні психологічних, інформаційних та організаційних факторів, що можуть спричинити відхилення у розвитку учнів, їх поведінки та їх власному здоров'ї.

У відповідності до політики Міністерства соціальної політики України існує три види соціальної профілактики учнівської молоді. Первинний вид є наріжною цінністю здорового способу життя.

Вторинний вид профілактики направлений на впровадження корекційних та виховних процесів з учнівською молоддю, яка має схильності до прояву девіантної поведінки. Третій вид профілактики направлений на формування в учнівській молоді стійкої мотивації до здорового способу життя, що є результатом подолання всіх шкідливих звичок. Зазначені види профілактичних заходів здійснюються на різних рівнях (індивідуальному, загальному та спеціальному рівні) [37, с. 230].

1. Загальний рівень профілактики шкідливих звичок в учнівській молоді спрямований на попередження проблем, які можуть виникнути у майбутньому, шляхом усунення та нейтралізації факторів, що їх спричиняють.

2. Спеціальний рівень профілактики шкідливих звичок в учнівській молоді спрямований на здійснення певних заходів щодо попередження та локалізації шкідливих звичок у школярів.

3. Індивідуальна профілактика шкідливих звичок в учнівській молоді спрямована на конкретну особистість учня, та подолання у нього шкідливих звичок.

Розглянемо найоптимальніші методи роботи з формування здорового способу життя в учнівському колективі. Результати представимо нижче у вигляді таблиці «Методи подолання шкідливих звичок в учнівському колективі»

Таблиця 2.6.

Методи подолання шкідливих звичок в учнівському колективі

Методи подолання	Мета	Переваги та недоліки
Уроки	1.Поширення знань з приводу даної проблеми серед учнів, що позитивно налаштовані на профілактичну роботу	Перевага: не потребує додаткових затрат та значного технічного обладнання; охоплює велику кількість учнів. Недоліки: інформація сприймається та швидко забувається; учнівська

Продовження таблиці 2.6.

		аудиторія швидко втрачає увагу та не сприймає матеріал; обмеженість емоційного впливу вчителя на емоційний стан школярів.
Перегляд відео та кіно	Формує емоційне ставлення школярів до даної проблематики у поєднанні із бесідою чи дискусією.	Перевага: формує емоційна ставлення школярів до шкідливих звичок. Недоліки: передбачає наявність технічних засобів; пасивність шкільної аудиторії.
Бесіда	Направлена на формування стійких переконань щодо впливу шкідливих звичок на організм людини.	Перевага: підвищує активність учнів та тим самим викликає зацікавленість у вивченні теми; дозволяє поділити власним досвідом чи досвідом оточуючих людей. Недоліки: вимагає певних знань аудиторії щодо даної проблематики.
Диспут	Направлений на підвищення активності та формування стійких переконань щодо впливу шкідливих звичок на організм людини	Перевага: викликає інтерес та стимулює учнів на активний пошук інформації щодо заявленої проблематики; сприяє глибокому засвоєнню інформації. Недоліки: учні поділяють на дві групи активні та пасивні;
Ігрові прийоми	Дозволяють розв'язати поставленні задачі за допомогою моделювання	Переваги: підвищує активність та викликає жваві емоції; дає відчуття занурення у проблему та пошуку її рішення. Недоліки: мала можливість засвоєння інформації; відповідна умовність зменшує ефективність гри.

Продовження таблиці 2.6.

Виховні години	Направлені на формування навичок щодо збереження свого здоров'я	Переваги: формує певні навички та погляди на заявлену проблематику; отриманий досвід можуть поширювати у неформальній обстановці, тобто серед своїх друзів. Недоліки: потребує значної мотивації учнів; потребує ґрунтовної підготовки вчителя
Буклети, книги та брошури	Направлені на інформування та привернення уваги учнів до заданої проблематики	Переваги: дозволяють системно та цілеспрямовано подавати інформацію учням. Недоліки: інформація може бути незрозумілою та не сприйматися учнями у повному обсязі; потребує значної мотивації школярів до опанування інформації
Твори мистецтва	Направлені на знаходження гармонії та виокремлювання позитивного.	Перевага: здатні викликати сильні емоції та переживання; не потребують додаткової мотивації учнів. Недоліки: досить важко передбачити вплив на особистість учня.

Джерела [12, 16, 21]

У таблиці нами представлені найоптимальніші методи подолання шкідливих звичок в учнівській молоді. Встановлено, що ефективність даного процесу можливий за комплексного використання тих чи інших методів. Серед найпоширеніших шкідливих звичок в учнівському середовищі виділяють: куріння, ігроманія, шопінгоманія, зловживання кофеїном та інші соціальні шкідливі звички [27, с. 321].

Заявлені нами методи допомагають вчителю:

1. Сформувати уявлення про небезпечність вживання наркотиків, алкоголю та тютюну. Дослідити їх вплив на організм людини.

2. Сформувати життєві навички щодо стримування учнів від вживання алкоголю та інших токсичних речовин, тим самим заохотити учнів до здорового способу життя.

3. Навчити учнів методам самооцінки та контролю власного стану здоров'я [23, с. 90].

Запропонуємо результати роботи за напрямками профілактики шкідливих звичок учнів 5-11 класів та формуванні звичок здорового способу життя. Результати зведемо у табличному вигляді «Заходи щодо подолання шкідливих звичок в учнів 5-11 класів»

Таблиця 2.7.

Заходи щодо подолання шкідливих звичок в учнів 5-11 класів

№	Термін проведення	Назва заходу	Учасники	Примітки
1	Вересень	Батьківський диспут: «Алкоголь та його вплив на організм людини»	Батьки Учні 8-11 класу	
2.	Жовтень	Спортивний вікенд з батьками	Класний керівник, батьки та учнів 8-9 класів	
3.	Листопад	Тематична бесіда «Шляхи передачі ВІЛ»	Учні 7-11 класів	
4.	Грудень	Виховна година на тему «Загартування користь та сила для організму»	Учні 8-9 класів	
5.	Лютий	Тематична бесіда «Наркотики – це злочин». Тематична бесіда «Інтернет залежність»	Учні 8-10 класів	
6.	Березень	Виховна година на тему «Шкідливість куріння»	Учні 7-11 класів	

Продовження таблиці 2.7.

7.	Квітень	Диспут на тему «Особиста відповідальність про здоров'я»	Учні 5-8 класів	
8.	Травень	Тематична бесіда на тему «Корисна та шкідлива їжа». Тематична бесіда на тему «Основні правила користування Інтернетом»	Учні 5-7 класів	

Джерела [20, 22]

У таблиці нами приведено результати роботи за напрямками профілактики шкідливих звичок для учнів 5-11 класів, в результаті чого формуються звички здорового способу життя. Шкідливі звички здатні викликати в людини значні проблеми зі здоров'ям, а саме: проблеми із серцево-судиною роботою, проблеми із центральною системою, проблеми із дихальною системою, онкологічні захворювання та різні патології органів людини.

Здійснюючи профілактику шкідливих захворювань в учнівській молоді, крім використання сучасних методів та засобів навчання також варто дотримуватися трьох основних правил [4, с. 432]:

1. Слідкувати за психологічним станом дитини. Тобто школярі повинні вміти виділяти час на відпочинок (прогулянки на свіжому повітрі), поряд з цим повинні вміти контролювати стрес (за потреби звернутися до спеціалістів).

2. Вміння налагоджувати свій режим дня. Школяр повинен чітко розуміти свій графік дня та його вплив на формування здорового способу життя. Саме тому учні повинні добре їсти, спати та займатися фізичним навантаженням, тому що знесилення організму веде до розвитку у дитини шкідливих звичок.

3. Вміння учнів оцінювати ризики від шкідливих звичок. Тобто розуміння їх впливу на організм людини, що призводить до погіршення стану здоров'я.

Навчання здоровому способу життя обов'язково повинно бути системним та направленим на гармонійний розвиток психофізичних здібностей учнів. Впровадження методів та форм профілактики шкідливих звичок передбачатиме: вивчення уявлень учнів про здоровий спосіб життя та розробка методів оцінювання здоров'я особистості; формування свідомого ставлення до свого власного здоров'я, навколишнього середовища та здоров'я людей що їх оточують.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено аналіз літератури щодо теоретичних аспектів формування здорового способу життя в учнів під час навчання у школі. Встановлено, що поняття здоровий спосіб життя використовується з метою характеристики активної діяльності особистості, яка спрямована на збереження та зміцнення свого власного здоров'я. Розглянуті критерії та основні компоненти здорового способу життя, серед яких: дотримання власної гігієни, раціональне та збалансоване харчування; оптимальний активний режим; відсутність шкідливих звичок; володіння методами самоконтролю та медичним контролем; уміння протистояти стресовим ситуаціям та статева культура. Формування здорового способу життя є важливим фактором у зміцненні здоров'я учнів, що попереджує виникнення хронічних захворювань, а також дозволяють учням опанувати різні оздоровчі технології.

2. Досліджено освітнє середовище як ефективний фактор ціннісного ставлення учнів до збереження здоров'я. Встановлено, що створення здоров'язбережувального освітнього середовища є ключовим важелем у навчально-виховному процесі, що дозволить виключити шкідливі звички із життя школярів, поряд з цим дозволить покращити умови, які є необхідними для збереження та зміцнення здоров'я учнів. Виділено основні напрямки роботи зі школярами та кроки, які необхідно зробити вчителю щоб створити здоров'язбережувальне освітнє середовища, яке відповідає за процес формування ціннісного ставлення до збереження до зміцнення здоров'я учнів.

3. Розглянуто особливості вирішення проблем відповідального ставлення учнів до свого здоров'я. Серед основних обов'язків вчителів, які допомагають у вирішенні проблеми є: сформувані в учнів уявлення про здоровий спосіб життя; побудувати навчальний процес у відповідності до гуманістичної освіти так як вона є невід'ємною частинкою культури здоров'я учнів. Ефективність вирішення проблеми

відповідального ставлення до свого власного здоров'я на пряму залежить від здорового способу життя самого вчителя. Тобто, чим вищий рівень культура здоров'я у вчителя, тим краще сформуються звички до здорового способу життя у школярів.

4. Розроблено навчально-методичне забезпечення, яке направлене на формування навичок до здорового способу життя учнів середнього шкільного віку. Даний комплекс містить: 1. Календарно-тематичне планування з біології для 8 МПН класу на 2022-2023 навчальний рік; 2. Методичну розробку на тему «Система кровообігу. Будова та функції кровоносних судин. Велике коло кровообігу та мале коло кровообігу». Розроблений нами навчально-методичний комплекс допоможе сформувати всі необхідні компетентності школярів на основі оволодіння ними знань, практичних навичок здорового способу життя, в результаті чого сформується ціннісного ставлення до життя та власного здоров'я.

5. Підібрано сучасні шляхи подолання шкідливих звичок в учнівської молоді під час освітнього процесу у школі. Встановлено, що навчання здоровому способу життя обов'язково повинно бути системним та направленим на гармонійний розвиток психофізичних здібностей учнів. Вирішенням проблеми подолання шкідливих звичок в школярів є впровадження найоптимальніших методів та форм профілактики, які передбачатимуть: формування свідомого ставлення до свого власного здоров'я, навколишнього середовища та здоров'я людей що їх оточують; формуванню чітких уявлень учнів стосовно здорового способу життя та практичному використанні методів оцінювання здоров'я особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*. 2011. № 1. С. 27-31.
2. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир:ЖДПУ, 2002. С. 172-173.
3. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДІФКС. 2008. № 3-4. С. 28-30.
4. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. с. 431-434.
5. Бутенко Н. І., Спринь О.Б., Сібаров С.Д. Здоров'я людини як філософська та психологопедагогічна категорія. Х.: Педагогіка здоров'я. 2014. С. 105-112.
6. Бутенко Н. І.,Спринь О.Б. Формування у молоді культури здоров'я. 2016. С. 168-171.
7. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. №11. С. 221-225.
8. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я і фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6.
9. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. № 46. С. 2-4.

10. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х.: ХДАФК, 2007. № 11. С. 13-15.
11. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 179 – 182.
12. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя: колективна монографія / за ред. Ю. М. Швалба. К.: Педагогічна думка, 2007. 276 с.
13. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
14. Єфімова Є. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57-58.
15. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія виховання». Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. Кіровоград, 2003. 20 с.
16. Зимівець Н. В. збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади. К.: Науковий світ, 2004. 205 с.
17. Імас Є.В., Дутчак С.В., Трачук С.В. Стратегія і рекомендації щодо здорового способу життя та рухової активності: зб. матеріалів ВООЗ. Київ: Олімп. літ., 2013. 528 с.
18. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1. С. 23-32.
19. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189–191.

20. Ламтєва І. Самооздоровлення з використанням нетрадиційних методик. Семінар для батьків. *Здоров'я та фізична культура*. 2010. № 26. С. 21-23.
21. Мазепкіна О. Негативні явища у дитячому та молодіжному середовищі. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 182-184.
22. Методичні рекомендації щодо гендерних особливостей формування здорового способу життя молод (для фахівців) / Уклад. Ю. М. Галустьян. К.: Укр. ін-т соц. дослід. 2005. 28 с.
23. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. 152 с.
24. Овчиннікова Н., Нестерова М., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 4. С. 9-15.
25. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя: навч.метод. посіб. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. 188 с.
26. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. К., 2002. 376 с.
27. Повна енциклопедія очищення та лікування організму / укладач І. Левашова. Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. 384 с.
28. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід: монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2013. 484 с.
29. Про підсумки розвитку загальної середньої, дошкільної та позашкільної освіти у 2008/2009 навчальному році та завдання на 2009/2010 навчальний рік: Інформаційно-аналітичні матеріали до підсумкової колегії Міністерства освіти і науки України від 26 серпня 2009 року. К., 2009. 162 с.
30. Роль біоритмів у забезпеченні життєдіяльності людини / за заг. ред. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності: підручник. К.: Каравела, 2007. С. 69-73.

31. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції школи. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2002. № 4. С. 11-18.
32. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189–191.
33. Соболев В. І. Біологія: підручник для 8 класу загальноосвітнього навчального закладу. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2016. 288 с.
34. Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. №10. С. 233-235.
35. Спринь О.Б., Бутенко Н.І. Актуальні проблеми збереження психічного здоров'я особистості в умовах освітнього середовища. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи: зб. наук. матеріалів ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю до 100-річчя Національної академії наук України. Полтава: Видавець Шевченко Р.В., 2018. С. 190 -192.
36. Спринь О., Карплюк В. Причини порушення функцій шлунково-кишкового тракту та захворювання, які виникають. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми і перспективи. Том VIII: діалог у розвитку науки та освіти. Конін – Ужгород – Київ – Херсон:2020. С.339-341.
37. Спринь О. Б., Кошелева В.Д. Шляхи збереження здоров'я у людей розумової праці. *Педагогічні науки*. 2002. № 21. С.228-235.
38. Стойка О. О. Сучасні технології формування здорового способу життя серед молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я*. №3. 2001. С.92-97.
39. Столярова Д.О., Ласька С.С., Спринь О.Б.. Дослідження фізичного розвитку в учнів, які займаються фітнесом. Адаптаційні

можливості дітей та молоді: матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції / голов. ред.. А. І. Босенко. Одеса: видавець Букаєв В. В., 2018. С. 206-209.

40. Шеремет І. Раціональна організація дозвілля як ефективний засіб протидії алкоголізації старшокласників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. №22. С. 196-199.

41. Якименко С. І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі: навч.-метод. посіб. К.: Видавничий Дім «Слово», 2012. 288с.

42. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. 164с.

ДОДАТКИ

Додаток А. Календарно – тематичне планування з біології для 8 МПН
класу на 2022-2023 рр.

На I семестр

№	Семестр	№ теми	Назва теми	№ теми уроку	Назва теми уроку	Примітки	Шаблон домашнього завдання
1	1	1	Вступ	1	Історія розвитку знань про будову і функції організму людини.	05.09.22	Опрацювати параграф 1 (підручник "Біологія: з поглибленим вивченням 8 кл.", автори Задорожний К. Рудич М.)
2	1	1	Вступ	2	Біосоціальна природа людини. Значення знань про людину для збереження її здоров'я.	05.09.22	Опрацювати параграф 1, презентацію. Підготувати повідомлення.
3	1	1	Вступ	3	Організм людини як біологічна система.	07.09.22	Додатковий матеріал, переглянути презентацію.
4	1	1	Вступ	4	Різноманітність клітин організму людини.	07.09.22	Опрацювати параграф 2 (частина I)
5	1	1	Вступ	5	Тканини організму людини.	12.09.22	Опрацювати параграф 2 (частина II)
6	1	1	Вступ	6	Лабораторне дослідження 1 "Ознайомлення з препаратами тканин людини"	12.09.22	Повторити параграф 2.
7	1	1	Вступ	7	Органи. Функціональні та фізіологічні системи органів людини.	14.09.22	Опрацювати параграф 3 (частина I).
8	1	1	Вступ	8	Регуляторні системи організму людини.	14.09.22	Опрацювати параграф 3 (частина II). Розв'язати тест.
9	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	9	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини – основна властивість живого.	15.09.22	Опрацювати параграф 4.
10	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	10	Їжа та її компоненти. Склад харчових продуктів. Вітаміни.	15.09.22	Опрацювати параграф 5 (частина I), підготувати повідомлення.
11	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	11	Харчові та енергетичні потреби людини.	19.09.22	Опрацювати параграф 5 (частина II).
12	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	12	Фізіологічні основи раціонального харчування.	19.09.22	Опрацювати параграф 4 (частина II), вивчити засади раціонального харчування.

13	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	13	Індекс маси тіла. Проблеми надмірної ваги, ожиріння, недостатнього харчування та запобігання їм.	21.09.22	Опрацювати параграф 6.
14	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	14	Дослідницький практикум 1. Самоспостереження за співвідношенням ваги і росту тіла.	21.09.22	Дописати роботу.
15	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	15	Метаболічні розлади: причини та наслідки.	26.09.22	Додатковий матеріал, переглянути презентацію.
16	1	2	Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини	16	Узагальнення знань з теми « Вступ. Обмін речовин та перетворення енергії»	26.09.22	Повторити матеріал.
17	1	3	Обмін речовин та травлення.	17	Будова травної системи.	28.09.22	Опрацювати параграф 7, вивчити терміни.
18	1	3	Обмін речовин та травлення.	18	Функції травної системи.	28.09.22	Опрацювати параграф 7(частина II).
19	1	3	Обмін речовин та травлення.	19	Травлення в ротовій порожнині. Лабораторне дослідження 2 "Будова зуба"	29.09.22	Опрацювати параграф 8 (частина I)
20	1	3	Обмін речовин та травлення.	20	Дослідницький практикум 2. "Дія ферментів слини на крохмаль"	29.09.22	Опрацювати конспект, презентацію.
21	1	3	Обмін речовин та травлення.	21	Особливості будови та травлення в шлунку.	03.10.22	Опрацювати параграф 8(частинаII), презентацію; переглянути відео.
22	1	3	Обмін речовин та травлення.	22	Будова гладеньких м'язів. Сфінктери.	03.10.22	Опрацювати презентацію.
23	1	3	Обмін речовин та травлення.	23	Особливості будови та травлення в тонкому кишечнику.	05.10.22	Опрацювати параграф 9, вивчити конспект.
24	1	3	Обмін речовин та травлення.	24	Особливості будови та травлення в товстому кишечнику	05.10.22	Опрацювати параграф9 (частинаII), опрацювати презентацію.
25	1	3	Обмін речовин та травлення.	25	Регуляція роботи системи травлення.	10.10.22	Опрацювати параграф 10.
26	1	3	Обмін речовин та травлення.	26	Мікробіота шлунково - кишкового тракту.	10.10.22	Опрацювати параграф10(частинаII), підготувати повідомлення.

27	1	3	Обмін речовин та травлення.	27	Захворювання травної системи та їх профілактика.	12.10.22	Опрацювати параграф 11, заповнити таблицю.
28	1	3	Обмін речовин та травлення.	28	Харчові отруєння. Перша допомога у разі харчових отруєнь.	12.10.22	Опрацювати додатковий матеріал, написати повідомлення.
29	1	3	Обмін речовин та травлення.	29	Вклад вчених у розвиток травної системи.	13.10.22	Опрацювати додатковий матеріал, підготувати презентацію.
30	1	3	Обмін речовин та травлення.	30	Узагальнення знань з теми: «Обмін речовин та травлення»	13.10.22	Повторити матеріал.
31	1	4	Дихання.	31	Значення дихання. Кисень, вуглекислий газ і енергія.	17.10.22	Опрацювати параграф 12 (частинаI), повторити параграф 2.
32	1	4	Дихання.	32	Будова системи органів дихання.	17.10.22	Опрацювати параграф 12, презентацію.
33	1	4	Дихання.	33	Газообмін у легенях і тканинах.	19.10.22	Опрацювати параграф 13 (частина I), вивчити схему.
34	1	4	Дихання.	34	Дихальні рухи. Утворення звуків.	19.10.22	Опрацювати параграф 13 (частинаII), скласти схему.
35	1	4	Дихання.	35	Нейрогуморальна регуляція дихальних рухів.	31.10.22	Опрацювати параграф 14 (частина I), опрацювати презентацію, виконати письмово завдання 14, стор.43.
36	1	4	Дихання.	36	Основні функціональні показники дихальної системи. Спірометрія.	31.10.22	Опрацювати параграф 14(частина II), вивчити схему стор.39 підручника.
37	1	4	Дихання.	37	Захворювання дихальної системи та їх профілактика.	02.11.22	Опрацювати параграф 15, написати повідомлення на тему "Основні заходи профілактики захворювань органів дихання", виконати письмово завдання 8, стор.43.
38	1	4	Дихання.	38	Вплив тютюнопаління на органи дихання.	02.11.22	Опрацювати параграф 15(частинаII), виконати письмово завдання9, стор.43.
39	1	4	Дихання.	39	Узагальнення знань з теми "Дихання"	03.11.22	Повторити матеріал стор.42 підручника.
40	1	5	Транспорт речовин.	40	Транспорт речовин. Внутрішнє середовище організму.	03.11.22	Опрацювати параграф 17(підручник Соболь В.І.), вивчити терміни, виконати письмово завдання 2 "Кровоносні системи"(замалювати схеми та надати відповіді) стор.81 (підр. Соболь В.І.)
41	1	5	Транспорт речовин.	41	Кров: її будова та функції. Лабораторна робота 1 "Мікроскопічна будова крові людини"	07.11.22	Опрацювати параграф 18, опрацювати презентацію, розв'язати кросворд стор.85 (підр. Соболь В.І.)
42	1	5	Транспорт речовин.	42	Кровотворення. Формені елементи крові.	07.11.12	Опрацювати параграф 19, презентацію, розв'язати задачі стор.89 (підр. СобольВ.І.)
43	1	5	Транспорт речовин.	43	Групи крові. Переливання крові. Зсідання крові.	09.11.22	Опрацювати параграф 20, презентацію, вивчити схему , виконати письмово завдання1 стор.93 (підр. Соболь В.І.)
44	1	5	Транспорт речовин.	44	Лейкоцити. Лейкоцитарна формула. Імунітет. Фагоцитоз.	09.11.22	Опрацювати презентацію, зробити малюнок різних видів лейкоцитів
45	1	5	Транспорт речовин.	45	Система кровообігу. Серце: будова та функції.	14.11.22	Опрацювати параграф 21, презентацію.(підр. СобольВ.І.)

46	1	5	Транспорт речовин.	46	Особливості будови серця.	14.11.22	Опрацювати параграф 19, розв'язати задачі: 6,7,8 стор.57 (підр. Задорожній К.М.)
47	1	5	Транспорт речовин.	47	Робота серця. Тиск крові. Пульс. Лабораторне дослідження: "Вимірювання частоти серцевих скорочень."	16.11.22	Опрацювати параграф 20, презентацію, доробити роботу.(підр. Задорожній К.М.)
48	1	5	Транспорт речовин.	48	Робота серця. Електрична активність серця. Електрокардіограма.	16.11.22	Опрацювати параграф 20(частина II), презентацію, вивчити терміни.(підр. Задорожній К.М.)
49	1	5	Транспорт речовин.	49	Система кровообігу. Будова та функції кровоносних судин.	17.11.22	Опрацювати параграф 22 (частина I), презентацію.(підр. Соболь В.І.)
50	1	5	Транспорт речовин.	50	Рух крові. Системний і легеневий кровообіг. Дослідницький практикум: "Самоспостереження за частотою серцевих скорочень упродовж доби, тижня."	17.11.22	Опрацювати параграф 22 (частина II), презентацію (підр. Соболь В.І.)
51	1	5	Транспорт речовин.	51	Лімфа. Лімфатична система.	21.11.22	Опрацювати презентацію, вивчити терміни.
52	1	5	Транспорт речовин.	52	Лімфообіг, захисна роль лімфи.	21.11.22	Опрацювати презентацію.
53	1	5	Транспорт речовин.	53	Серцево-судинні хвороби та їх профілактика.	23.11.22	Опрацювати параграф 23 (частинаI), презентацію.(підр. Соболь В.І.)
54	1	5	Транспорт речовин.	54	Перша допомога при кровотечах.	23.11.22	Опрацювати параграф 23(частинаII), презентацію.(підр. Соболь В.І.)
55	1	5	Транспорт речовин.	55	Проект "Внесок українських учених і лікарів у вивчення серцево-судинної системи"	28.11.22	Доробити проєкт.
56	1	5	Транспорт речовин.	56	Узагальнення знань з теми "Транспорт речовин"	28.11.22	Повторити матеріал.
57	1	6	Виділення. Терморегуляція.	57	Виділення - важливий етап обміну речовин.	30.11.12	Опрацювати параграф 24 (підр. СобольВ.І.), презентацію, вивчити терміни.
58	1	6	Виділення. Терморегуляція.	58	Будова видільної системи людини.	30.11.12	Опрацювати параграф 22 (підр. К.М. Задорожний), презентацію, вивчити терміни.
59	1	6	Виділення. Терморегуляція.	59	Робота видільної системи. Будова нефрона. Етапи утворення сечі.	01.12.22	Опрацювати параграф 23 (підр. К.М. Задорожний), презентацію, вивчити терміни. Намалювати нефрон, зазначивши складові нефрона. Виконати письмово завдання 5 (стор.69, підр. Задорожний К.М.)
60	1	6	Виділення. Терморегуляція.	60	Роль нирок у підтриманні водно-сольового балансу організму.	01.12.22	Опрацювати параграф 25 (підр. Соболь В.І.), презентацію, вивчити терміни.
61	1	6	Виділення. Терморегуляція.	61	Захворювання органів сечовиділення та їх профілактика.		Опрацювати параграф 24 (підр. Задорожний К.М.), презентацію. Виконати письмово завдання 6 (стор.69, підр. Задорожний К.М.)

62	1	6	Виділення. Терморегуляція.	62	Шкіра: особливості будови та функції.	05.11.22	Опрацювати параграф 25(підр. К.М.Задорожний), презентацію, вивчити терміни. Намалювати малюнок шкіри, позначивши складові шкіри.
63	1	6	Виділення. Терморегуляція.	63	Похідні шкіри. Лабораторна робота 2. "Вивчення будови шкіри у зв'язку з її функціями"	05.12.22	Опрацювати параграф 25 (частинаII),(підр. К.М.Задорожний), презентацію.
64	1	6	Виділення. Терморегуляція.	64	Терморегуляція. Тепловий баланс організму. Загартовування.	07.12.22	Опрацювати параграф 26 (підр. Задорожний К.М.), презентацію. Підготувати повідомлення на тему: Значення загартовування.
65	1	6	Виділення. Терморегуляція.	65	Захворювання шкіри та їх профілактика. Проект: Визначення типу шкіри на різних ділянках обличчя та складання правил догляду за власною шкірою.	07.12.22	Опрацювати параграф 27 (Частина II), (підр.Задорожний К.М.), презентацію. Доробити проект.
66	1	6	Виділення. Терморегуляція.	66	Узагальнення з теми " Виділення. Терморегуляція"	12.12.22	Повторити матеріал.
67	1	7	Опора та рух.	67	Опорно-рухова система: основні елементи та функції. Лаб.робота: Мікроскопічна будова кісткової, хрящової та м'язової тканини	12.12.22	Опрацювати параграф 27(частинаI), (підр. Задорожний К.М.), 28 (Соболь В.І) презентацію, вивчити терміни.
68	1	7	Опора та рух.	68	Кістка як орган скелетної системи. Типи кісток. З'єднання кісток.	14.12.22	Опрацювати параграф 29 (підр. Соболь В.І.), 27 (підр. Задорожний К.М.), презентацію, вивчити конспект.
69	1	7	Опора та рух.	69	Будова скелета людини: скелет голови та скелет тулуба.	14.12.22	Опрацювати параграф 28(підр. Задорожний К.М.), 30(підр. Соболь В.І.), презентацію. Вивчити конспект.
70	1	7	Опора та рух.	70	Будова скелета людини: скелет кінцівок.	15.12.22	Опрацювати параграф 28(підр. Задорожний К.М.), 30(підр. Соболь В.І.), презентацію. Вивчити конспект.
71	1	7	Опора та рух.	71	Особливості скелета людини, зумовлені прямоходінням.	15.12.22	Опрацювати параграф 28 (частина II)(підр. Задорожний К. М.), 30 (підр. Соболь В.І.), заповнити табл. стор. 136 (підр. Соболь В. І.)
72	1	7	Опора та рух.	72	Визначення місцезнаходження й функцій окремих кісток, суглобів.	19.12.22	Повторити параграф 27,28 (підр. Задорожний К.М.)
73	1	7	Опора та рух.	73	Контрольна робота	19.12.22	Повторити матеріал
74	1	7	Опора та рух	74	Проект «Внесок українських учених та лікарів у вивчення опорно-рухової системи»	21.12.22	Доробити проект

ДОДАТОК Б. Методична розробка уроку на тему: «Серцево-судинні хвороби. Кровотечі: їх види. Перша допомога про кровотечах»

Мета: сформувати уявлення про захворювання серцево-судинної системи; показати відмінності між видами кровотеч; виконувати найпростіші навички з вимірювання артеріального тиску.

Розвиваюча: навчити систематизувати, виділяти головне і суттєве, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, сприяти розвитку уяви; розвивати мислительну діяльність, навчити грамотно формулювати свої думки, робити висновки з прочитаного і почутого, користуватися предметною мовою; розвивати пошуково-інформаційні вміння: працювати з конспектом уроку

Виховна: формувати культуру спілкування, стійке позитивне відношення до здорового способу життя; розвивати почуття відповідальності

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід роботи

I. Організаційний етап. (Привітання, організація уваги).

II. Мотивація навчальної діяльності.

Слова американського лікаря К.Купера: «Наш організм розрахований на 120років життя. Якщо тривалість нашого життя менша, то це зумовлено не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводимося».

Цікаво знати Емблемою екстреної служби швидкої медичної допомоги є «зірка життя». Це синя шестипроменева зірка з білою обкантовкою, а в центрі – білий посох Асклепія, давньогрецького бога лікування. Цей посох символізує зв'язок із землею і мандрування лікаря. Чому при серцево-судинних захворюваннях дуже важливою є швидка медична допомога?

III. Повідомлення теми та завдань уроку

План

1. Серцево-судинні захворювання.
2. Причини серцево-судинних захворювань.
3. Профілактика серцево-судинних захворювань.
4. Кровотечі: їх види.
5. Правила надання першої допомоги при кровотечах.

IV. Викладення нового матеріалу

Серцево-судинні захворювання (таблиця 1)

Кардіологія – розділ медицини про серцево-судинні захворювання
--

Ангіологія – розділ медицини про кровоносні та лімфатичні судини
--

серцево-судинні хвороби найпоширеніші серед різних хвороб в усіх країнах світу;
сьогодні на ці хвороби страждають не тільки люди похилого віку, але й молоді люди і навіть діти;
в Україні майже 27 мільйони людей, або 58,4% населення мають хвороби серця й судин.
Серцево-судинні захворювання
хвороби серця,
хвороби артерій,
хвороби вен.

Хвороби серця:

1. Інфаркт міокарду – некроз ділянки міокарда внаслідок припинення його кровопостачання;
2. Порок серця – порушення роботи клапанів серця, дефект перегородок.
3. Міокардит – запалення міокарду.
4. Аритмія – порушення ритму та частоти серцевих скорочень.
5. Ішемічна хвороба – порушення ритму та частоти серцевих скорочень

Хвороби серця призводять до: (а) зміни тонуусу судин, порушення кровообігу та кровопостачання органів; (б) втрати еластичності стінок артерій внаслідок поступового потовщення судин; (в) гостре порушення кровообігу головного мозку; (г) стійке підвищення артеріального тиску, ризик інфаркту та інсульту; (д) звуження коронарних судин.

Хвороби кровоносних судин: вен

1. Варикозне розширення вен – нерівномірне розширення вен з причини слабкості венозних стінок та неповноцінності їхніх клапанів.
2. Тромбофлебіт – запалення стінки вени з утворенням тромбів її просвіті.

Основні причини серцево-судинних захворювань

Чинниками, що негативно впливають на роботу серцево-судинної системи, є: гіподинамія (зниження рухової активності), шкідливі звички (куріння, уживання алкогольних напоїв, наркотиків), емоційні стреси (стан напруги, який виникає під дією сильних подразників), ожиріння (сучасна людина вживає їжі набагато більше, ніж того потребують енергетичні втрати, що призводить до утворення жирової тканини), забруднення довкілля (пестициди, препарати побутової хімії, лікарські препарати тощо), розлади регуляції функцій.

Небезпека серцево-судинних захворювань

Припинення кровообігу, навіть на короткий час, є смертельно небезпечним для організму. Клітини організму, особливо нервові, не можуть функціонувати навіть кілька хвилин без кисню й поживних речовин, що переносяться кров'ю. Ось чому важливо швидко і своєчасно надати першу медичну допомогу при хворобах серця та судин.

Профілактика серцево-судинних захворювань:

1. Інтенсивність навантажень є суто індивідуальною, її визначають за частотою серцевих скорочень;
2. Запобігти розвиткові захворювань допоможуть дозовані фізичні навантаження (біг, плавання, велоспорт, ігрові види спорту), які зміцнюють серцевий м'яз, підвищують його працездатність і тонус судин;
3. Здоровим юнакам і дівчатам для підтримки функціонального стані організму показане фізичне навантаження тричі на тиждень по 30 хв. при частоті серцевих скорочень 130/140 уд./хв.;
4. Після перенесених інфекційних захворювань (ангіни, грипу) фізична навантаження можливі після повного одужання.

Американська асоціація серця «American Heart Association» розробила комплекс рекомендацій – сім простих правил життя[^]

1. Уникайте куріння і використання тютюнових виробів.
2. Споживайте корисну для серця їжу.
3. Кожного дня будьте фізично активними.
4. Підтримувати нормальну масу тіла.
5. Підтримуйте артеріальний тиск на належному рівні.
6. Підтримуйте рівень холестерину на належному рівні.
7. Підтримуйте рівень глюкози в крові на належному рівні.

Виникнення серцево-судинних захворювань

Визначальними чинниками ризику щодо захворювань серцево-судинної системи є артеріальна гіпертензія (застарілий термін «гіпертонія») та атеросклероз.

Артеріальна гіпертензія – порушення, що характеризується стійким підвищенням артеріального тиску в судинах великого кола кровообігу.

Причини артеріальної гіпертензії

Причиною стану є стійке підвищення тиску в артеріях (вище від 140/90 мм рт. ст.), що виникає через омертвіння стінок цих судин і втрату ними еластичності. Такі зміни можуть виникати в судинах головного мозку, серця, нирок і часто є причиною інсульту, інфаркту міокарду, серцевої та ниркової недостатності. У здорових людей нормальний артеріальний тиск становить 120 ± 10 мм рт. ст. (сistolічний) на 70 ± 10 мм рт. ст. (діастолічний).

Чинники артеріальної гіпертензії

Артеріальний тиск залежить від багатьох чинників: віку, статі, часу доби, положення в просторі, психологічного стану людини (при стресі тиск підвищується), дії стимулювальних речовин (кава, чай підвищують тиск) та ін.

Атеросклероз – порушення, що характеризується втратою еластичності стінок артерій, звуженням їхнього просвіту й частим утворенням тромбів. Зміна стану стінок артерій спричинена відкладанням холестеринових бляшок із наступним їх склерозом (розростанням сполучної тканини) і кальцинозом (просякканням солями Кальцію, через що судини стають крихкими й твердими).

Причини атеросклерозу

Причини розвитку атеросклерозу: вплив нікотину, відсутність тренувального фізкультурного впливу, надмірні емоційні переживання, споживання жирної їжі, цукровий діабет тощо.

Виникнення гіпертензії та атеросклерозу може бути спричинене розладами нервової та гуморальної регуляції судин. Нервову регуляцію судин здійснює вегетативна нервова система: симпатичні впливи є судинозвужувальними, а парасимпатичні – судинорозширювальними. Центр регуляції діяльності судин розміщується в довгастому мозку. Гуморальна регуляція здійснюється гормонами: адреналін звужує кровоносні судини, ацетилхолін їх розширює.

Отже, артеріальна гіпертензія та атеросклероз – це визначальні чинники ризику серцево-судинних захворювань. Які правила надання першої допомоги при кровотечах?

Кровотечі.

Кровотеча – витікання крові при ушкодженні судин внаслідок травм, руйнування їхніх стінок під час хвороб тощо. Розрізняють кровотечі зовнішні й внутрішні (кров виливається із внутрішніх органів в оточуючі їх тканини чи порожнини) та приховані (коли яскравих клінічних ознак кровотечі немає, але кровотеча триває).

Інтенсивність кровотечі та об'єм втраченої крові залежить від кількості пошкоджених судин, їх калібру, виду пошкодженої судини (артерія, вена, капіляр), рівня артеріального тиску, стану системи, що згортає кров, стану самого постраждалого чи пацієнта до того як почалась кровотеча. При значній крововтраті розвивається геморагічний шок.

Смертельною вважається втрата 60% об'єму циркулюючої крові (ОЦК). Разом з тим при пораненні магістральних артерій втрата 30% ОЦК за короткий проміжок часу може бути фатальною.

Основні типи кровотеч			
Капілярні	Венозні	Артеріальні	Внутрішні

Перша медична допомога при кровотечах

Капілярна кровотеча – це кровотеча внаслідок пошкодження дрібних судин шкіри, підшкірної клітковини та м'язів. У цьому випадку кровоточить уся поверхня рани. Колір крові при капілярній кровотечі темно-червоний, вона витікає повільно, її легко зупинити. Першою допомогою при таких кровотечах є знезараження місця поранення гідроген пероксидом або йодною настоянкою та накладання чистої пов'язки.

Венозна кровотеча – це кровотеча, що виникає при пошкодженні поверхневих вен. Під час венозної кровотечі кров темніша, витікає безперервно й рівномірно. Надання першої допомоги при венозних кровотечах полягає в тому, щоб рану знезаражити, накладити тиснучу пов'язку нижче від місця поранення й направити потерпілого до лікарні.

Артеріальна кровотеча – це кровотеча, що виникає при пошкодженні артерії. Ознаками артеріальної кровотечі є кров яскраво-червоний колір крові, її витікання пульсуючим струменем. Тому дуже важливим є швидке притискання артерії пальцями й накладання джгута. Притискають артерію вище від місця поранення до припинення пульсу й зупинки кровотечі. Джгут для зупинки крові накладають вище від рани, якомога ближче до неї. Місце, де накладається джгут, захищають одягом, рушником, ватно-марлевою пов'язкою. Наклавши на кінцівку джгут, рану закривають стерильною пов'язкою, на якій позначають час накладання джгута. Влітку джгут накладають на кінцівку не більше, ніж на 1,5–2,0 год, взимку – на 1 год.

Внутрішні кровотечі – це кровотечі в черевній порожнині, порожнині грудей, черепі. Виявляють внутрішні кровотечі за зовнішнім виглядом людини: раптове збліднення, холодні кінцівки, почастищення й ослаблення пульсу, запаморочення, шум у вухах, холодний піт. У разі найменших підозр цих кровотеч слід негайно викликати «швидку допомогу», до її прибуття потерпілому забезпечують цілковитий спокій, а до ймовірного місця кровотечі прикладають холодний компрес.

Отже, швидка значна втрата крові є дуже небезпечною, тому кожен повинен вміти надавати першу допомогу при кровотечах.

Носові кровотечі (таблиця 2)

Щоб зупинити носову кровотечу потрібно:
Придати потерпілому сидяче положення, горизонтальне з піднятим головним кінцем ліжка (голова не закидається) або з висунутою вперед головою (в позиції «виючого вовка»);
Притиснути крило носа пальцем зовні до носової перегородки й утримувати його протягом 10-15 хвилин;

Накласти «холод» на ділянку перенісся (мокрый рушник, гумовий міхур з льодом тощо);
У половину носа, що кровоточить, ввести ватну або марлеву кульку, змочену судинозвужувальним розчином (3% розчином перекису водню) або іншим гемостатичним препаратом;
Якщо кровотеча не припиняється через 15-20 хвилин, потрібно викликати «швидку допомогу».

Переглянути відео про основні кровотечі. Перша допомога при артеріальних, венозних та капілярних кровотечах.

Закріплення знань.

Гра «Впізнай кровотечу»

Пошкодженні артерії. Колір крові яскраво-червоний витікає пульсуючими струменем	Артеріальна кровотеча
Пошкоджені дрібні судини шкіри. Колір крові темно-червоний витікає повільно	Капілярна кровотеча
Пошкоджені судини черевної порожнини. Холодні кінцівки, запаморочення, шум у вухах, холодний піт	Внутрішня кровотеча
Пошкоджені венозні судини. Колір крові темно-червоний витікає безперервно та повільно	Венозна кровотеча

Отже, СЕРЦЕВО-СУДИННІ ХВОРОБИ – це захворювання серця та кровоносних судин, у розвитку яких вирішальну роль відіграють неправильний спосіб життя та незадовільний стан довкілля.

Щороку, 29 вересня, відзначається Всесвітній день серця (World Heart Day) під девізом «Серце – для життя!» за ініціативою Всесвітньої федерації серця, Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і ЮНЕСКО (таблиця 3).

Примітка. Серцево-судинні захворювання є найбільш поширеною причиною смерті у світі. Щороку в Україні через серцево-судинні хвороби гине півмільйона людей.

Дай шанс своєму серцю		
Заправляй своє серце	Тренуй своє серце	Люби своє серце
здорове харчування та вода надають серцю необхідне «пальне» для роботи.	будь активним – це допоможе зменшити ризику серцево-судинних захворювань.	не курити – це одне з найкращих рішень, яке покращує здоров'я твого серця.

Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертензією (17 травня).

- Підвищений артеріальний тиск, або артеріальна гіпертензія, є найвагомим чинником розвитку інфаркту міокарда та інсульту;
- За оцінками ВООЗ, 17,5 млн. осіб щороку помирають від інфаркту міокарда та інсульту. Доведено, що 80% таких смертей можна уникнути, якщо контролювати свій артеріальний тиск;

Понад 1,5 млрд. людей на Землі страждають на це підступне захворювання, причому майже 45% з них навіть не знають, що мають підвищений артеріальний

Всесвітній день боротьби з інсультом (29 жовтня)

- У 80% випадків інсульт можна попередити;
- У 30% випадків інсульт призводить до смерті;
- У понад 50% інсульт призводить до інвалідизації;
- Інсульт вбиває близько половини тих, хто його пережив протягом наступних п'яти років.

Як розпізнати інсульт?

- людина не може посміхнутись, при цьому зазвичай опускається куток губ;
- вимова нерозбірлива та плутана;
- людина не може підняти руки вгору, або одна рука занадто слабка і не ворухиться;
- виникає слабкість і оніміння в правій і лівій частині тулуба та кінцівках;
- несподівана втрата зору одним або обома очима;
- інсульт може проявлятися інтенсивним головним болем або запамороченням.
- При цих ознаках негайно телефонуйте за телефоном 103.

Висновки

1. Серцево-судинні захворювання дуже поширені, і вони є основною причиною смерті людей.

2. Серцево-судинні захворювання пов'язані з порушенням функцій серця та кровоносних судин.

3. Особливу загрозу здоров'ю і життю людини несуть інфаркти й інсульти, ризик яких підвищується у разі захворювань на атеросклероз та гіпертонію.

4. Існують прості правила, постійне дотримання яких значно знижує ризик серцево-судинних захворювань.

5. Швидка значна втрата крові є небезпечною, тому кожен має вміти надавати першу допомогу при кровотечах.

На уроці

Найбільш запам'ятав про ...

Щоб бути здоровим потрібно ...

Сьогодні на уроці я зрозумів для себе, що...

VI. Домашнє завдання

1. Опрацювати §23, вивчити терміни;
2. Усно відповісти на питання в кінці параграфа).
3. Опрацювати презентацію.