

ПРАВІЛЬНАЕ ХАРЧАВАННЕ ЯК ЗАЛОГ МОЦНАГА ЗДAROЎЯ: РАБОТА КЛАСНАГА КІРАЎНІКА ПА ФАРМІРАВАННІ ЗДARОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ Ё ПAДЛЕТКАЎ

Клачкова Таццяна Уладзіміраўна

Анотацыя. Здароўе – ні з чым не параўнальная каштоўнасць. Вучоныя лічаць, што калі прыняць умоўна ўзровень здароўя за 100%, то на 20% ён залежыць ад наследных фактараў, на 20% – ад уздзеяння навакольнага асяроддзя, на 10% – ад узроўню развіцця медыцыны, а астатнія 50% залежаць ад самога чалавека, ад таго, які лад жыцця ён вядзе. Калі недахоп адукацыі можна папоўніць, то падарванае здароўе ўзнавіць значна цяжэй. Таму нормай жыцця і паводзін кожнага чалавека павінны быць адказныя адносіны да здароўя. Класная гадзіна накіравана на фарміраванне разумення вучнямі важнасці правільнага харчавання, фарміравання патрэбы ў здаровым ладзе жыцця.

З года ў год застаецца актуальнай праблема фарміравання ў навучэнцаў адказных адносін да захавання жыцця і здароўя, далучэння падлеткаў да каштоўнасцей здароўя, фарміравання навыкаў здаровага ладу жыцця. Работа класнага кіраўніка накіравана на тое, каб дапамагчы дзецям усваяць здароўе як самакаштоўнасць, выбраць здаровы лад жыцця. Важна, каб гэтая работа не была фрагментарнай, а мела цэласны, сістэмны характар.

Адной з форм работы класнага кіраўніка з'яўляецца правядзенне класных гадзін. Практычныя метады навучання, дыскусіі, маляванне сітуацый, “мазгавы штурм”, метады вывучэння асобных жыццёвых сітуацый, ралявыя гульні – толькі невялікі пералік метадаў, якія дапамагаюць настаўніку ў дасягненні пастаўленай мэты. Пры арганізацыі мерапрыемстваў, класных гадзін па здароваму ладу жыцця важна звярнуць увагу вучняў на значнасць разглядаемай праблемы. Для гэтага мэтазгодна выкарыстоўваецца воблака слоў, якое змяшчае асноўныя паняцці тэмы. Так, пры правядзенні класнай гадзіны “Правільнае харчаванне – залог моцнага здароўя” выкарыстана воблака слоў, якое змяшчае словы: *здароўе, прадукты, фізічная актыўнасць, энергія, карысць, прафілактыка, загартоўванне, вітаміны*. З вучнямі мы абмяркоўваем назву мерапрыемства, звяртаючы ўвагу на тое, што карысным для здароўя з'яўляецца менавіта правільнае харчаванне? Для таго, каб разабрацца, што значыць правільнае, мы аналізуем выказванні вядомых людзей. Так, Сакрат гаварыў: “Мы жывем ні для таго, каб есці, а ядзім для таго, каб жыць”. У А.П. Чэхава ёсць выказванне: “Устаўшы з-за стала галодным – мы наеліся, калі ўсталі наеўшыся – мы пераелі, калі ўсталі пераеўшы – мы атруціліся”. Вучні прыходзяць да высновы аб важнасці правільнага рэжыму харчавання.

Усе ведаюць, што шакалад садзейнічае павышэнню настрою чалавека. Мы “заядаем” салодкім перажыванні, стрэс. Але вялікая колькасць шакалада можа пашкодзіць нашаму здароўю. Перад вучнямі ставіцца пытанне: “Якія яшчэ прадукты садзейнічаюць павышэнню настрою?”

Вызначаем, што гэты бананы, яблыкі, буракі, клубнікі. Звяртаем увагу на тое, што гэтыя прадукты з'яўляюцца важнай крыніцай вітамінаў і мінеральных рэчываў.

Такім чынам, навучэнцы падводзяцца да паняцця *вітаміны*.

Гістарычная сцяжынка здароўя знаёміць вучняў з гісторыяй адкрыцця вітамінаў. Вучням прапануецца павандраваць па гэтых сцяжынках. На сцяжынках розных вітамінаў вучні даведваюцца аб тым, у якіх прадуктах больш усяго гэтых вітамінаў. Інфармацыя даецца ў зямальнай форме, што садзейнічае ўзнікненню цікавасці і лепшаму запамінанню.

На *сцяжынцы вітаміна А* вучням прапануецца загадкі:

Дзень і ноч гараць, пылаюць,
Смак яны мядовы маюць. (Суніцы.)

На балоце лясным
Між куп'я агніста
Сонейкам жывым
Зіхацьць маністы. (Журавіны.)

У зямлю схаваўшы нос,
Пані вырастае.
Толькі пук зялёных кос
Вецер развывае. (Морква.)

У агародзе вырастаюць,
Летам зелянеюць,
восенню – чырванеюць. (Памідор.)

У скурцы жоўтай
Кіслы ён, называецца... (Лімон.)

Далей прапануецца рубрыка “Гэта цікава”:

Ці ведаеце вы, што высушаныя плады шыпшыны ў 30 разоў больш багатыя вітамінам С, чым апельсін.

Ці ведаеце вы, што звычайная морква дапамагае завучыць тэкст на памяць.

На сцяжынцы вітаміна В вучні даведваюцца аб адкрыцці гэтага вітаміна і яго ўплыве на наша здароўе, разгадваюць крыжаванку¹.

Па гарызанталі.

1. Славен край наш ёй
здавён, трыста розных
страў – яна. На стале любой
парой нам – жадана смаката.

Па вертыкалі.

1. Зялёны – ды не елка, чырвоны – ды не мак, з хвастом – ды не мыш.

¹Адказы. Па гарызанталі: 1. Бульба. 2. Банан. 3. Морква. 4. Капуста. 5. Часнок. 6. Гранат. 7. Рэпа. 8. Дыня. 9. Вінаград. 10. Гарох. Па вертыкалі: 1. Бурак. 2. Парэчка. 3. Лімон. 4. Яблык. 5. Гарбуз. 6. Груша. 7. Сліва. 8. Апельсін. 9. Ананас. 10. Памідор.

якой вучням прапануецца віктарына.

Пытанні віктарыны:

1. У якой агародніне змяшчаецца 90% вады? (*Капуста.*)

2. Ад лятучых рэчываў якой расліны гінуць бактэрыі? (*Цыбуля.*)

3. Назаві садавіну, якую называлі “каралеўскай”? (*Груша.*)

4. Назаві садавіну ў горадзе Арэсе, якой пастаўлены помнік? (*Апельсін.*)

5. У якой садавіне змяшчаецца трэць сутачнай нормы вітаміна С? (*Лімон.*)

6. Пры недахопе якога вітаміна развіваецца такое захворванне, як цынга? (*Вітаміна С.*)

7. Якія паўночныя ягады растуць пад снегам і замяняюць мясцовым жыхарам лімон? (*Журавіны.*)

На *сцяжынцы вітаміна Е* вучні ўспамінаюць прыказкі і прымаўкі пра здароўе, што садзейнічае пашырэнню іх кругагляду.

Так, вучні павінны закончыць прыказкі і прымаўкі:

Хворы – лячыся, а здаровы... (сцеражыся)

Больш рухайся – пражывеш... (даўжэй)

Здароўе згубіш – новае... (не купіш)

У здаровым целе, здаровы... (дух)

Млын моцны вадой, а чалавек... (ежай).

На *сцяжынцы вітаміна К* вучняў чакае гульня “Ці верыце вы...” (малюнак 2).



Малюнак 2

Далей можа быць прапанавана гульня “Ці верыце вы...”

1. Ці верыце вы, што ў садавіне і агародніне вітамінаў зімой больш, чым летам? (*Не.*)

2. Ці верыце вы, што замарозка, сушка і захаванне агародніны ўплывае на колькасць вітамінаў у ёй? (*Так.*)

3. Ці верыце вы, што на святле некаторыя вітаміны ў садавіне і агародніне разбураюцца? (*Так.*)

4. Ці верыце вы, што пры кіпячэнні малака колькасць вітамінаў павялічваецца? (*Не.*)

5. Ці верыце вы, што пры прыгатаванні ежы на агні колькасць вітамінаў павялічваецца? (*Не.*)

6. Ці верыце вы, што пасля трох дзён захавання прадуктаў пры пакаёвай тэмпературы колькасць вітаміна С у іх павялічваецца ў 2 разы? (*Не.*)

Падводзячы вынікі, настаўнік звяртае ўвагу вучняў на важнасць захавання здароўя ў школьныя гады, у гады перабудовы арганізма, узмацнення фізічнай і эмацыянальнай нагрукі, якая патрабуе многа энергіі і сілы. Вучні вызначаюць правілы харчавання, якія запісваюць на сардэчках і прымацоўваюць на дошку. Як падцверджанне вынікаў, дарэчы выкарыстаць выказванне Л. М. Талстога: “Калі б людзі елі толькі тады, калі яны галодныя, і калі б харчаваліся проста чыстай вадой і здаровай ежай, то яны б не ведалі хвароб, маглі кіраваць і сваёй душой, і целам”.

Пры арганізацыі работы з вучнямі мэтазгодна паказаць навучэнцам, што чалавек можа быць сабе сябрам і ворагам, вучыць іх будаваць асабістае жыццё, фарміраваць адказнасць за прынятае рашэнне.

Спіс літаратуры

1. Загадкі // Любимый детский: [сайт]. – URL: <http://ljubimyj-detskij.ru/zagadki/516-detyam-zagadki-provoshchi> (дата обращения: 10.12.2025).

2. История открытия витаминов // Общественная служба новостей: [сайт]. – URL: <https://www.osnmedia.ru/1000/vitamy/> (дата обращения: 10.12.2025).

3. Путешествие в страну Витамина // Образовательная социальная сеть: [сайт]. – URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/16/puteshestvie-v-stranu-vitamiyu> (дата обращения: 11.12.2025).

Дата поступления в редакцию: 25.12.2025