

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Педагогічний факультет
Кафедра початкової освіти та освітніх інновацій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему: **Формування у четвертокласників знань, умінь і навичок
щодо раціонального харчування на уроках і у позакласній роботі**

Виконала: здобувачка вищої освіти
спеціальності 013 Початкова освіта,
освітньо-професійної програми «Початкова
освіта», групи ПОзм–22

Драганчук Христина Романівна

Науковий керівник: ***Сливка Лариса Володимирівна***
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри початкової
освіти та освітніх інновацій

Рецензент: ***Ворощук Оксана Дмитрівна***
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки
та соціальної роботи

АНОТАЦІЯ

Драганчук Христина Романівна. Формування у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування на уроках і у позакласній роботі. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності АЗ Початкова освіта, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, 2025.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано стан вивчення проблеми формування в учнів початкової школи знань, умінь і навичок у сфері раціонального харчування. Схарактеризовано окремі праці вчених і учителів-методистів, які вивчали проблему формування знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування. Конкретизовано сутність концептуальних понять дослідження – «доцільно організоване і вчасне харчування», «збалансоване харчування», «культура харчування», «правильне харчування», «раціональне харчування», «позакласна робота».

Визначено критерії сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертого класу щодо раціонального харчування: ціннісно-мотиваційний, знаннєвий і поведінково-діяльнісний. Схарактеризовано показники до кожного з критеріїв.

Розроблено змістове наповнення уроків і позакласної роботи інформацією про раціональне харчування, цей контент використано у практичній діяльності з четвертокласниками.

Перевірено ефективність практичного упровадження у зміст уроків і позакласної роботи розроблених автором дослідження матеріалів. Зроблено висновок, що проведена практична робота щодо «підсилення» і «розширення» інформації про раціональне харчування на уроках «Я досліджую світ» і насичення відповідним змістом позакласної роботи дали свої позитивні результати щодо сформованості у здобувачів освіти експериментального класу низки знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК ЩОДО РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В УЧНІВ НА УРОКАХ І У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ	8
1.1. Формування знань, умінь і навичок раціонального харчування як наукова і педагогічна проблема	8
1.2. Потенційні можливості уроків «Я досліджую світ» і позакласної роботи у формуванні в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування	15
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В УЧНІВ ЧЕТВЕРТОГО КЛАСУ НА УРОКАХ І В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ	25
2.1. Опис констатувального етапу експериментальної роботи	25
2.2. Авторські пропозиції щодо формування у четвертокласників знань, умінь і навичок раціонального харчування	40
2.3. Узагальнення результатів практичної діяльності щодо формування в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок раціонального харчування	54
Висновки до другого розділу	64
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність проблеми, задекларованої у назві кваліфікаційної роботи, на нашу думку, зумовлена потребою системно реалізовувати ефективну педагогічну працю щодо формування у дітей та юнацтва знань, умінь і навичок раціонального харчування. Про нагальність такої потреби засвідчує зокрема ситуація щодо зростання в Україні рівня захворюваності учнів упродовж навчання в школі: що важливо, означену тенденцію нерідко пов'язують з неправильним і нераціональним способом харчування здобувачів освіти. До того ж, згідно з даними, які свого часу оприлюднила Всесвітня Організація Охорони Здоров'я, стан здоров'я людини на 15% залежить від організації медичної служби, на 25% пов'язаний з генетичними особливостями людини і на 60% зумовлюється збалансованим харчуванням [11, с. 6].

Науковці пишуть про те, що лише правильно реалізоване харчування у дитинстві є чи не найголовнішим фактором, який формує здоров'я, оптимальну життєдіяльність і працездатність людини упродовж всього життя [58, с. 3]. Отже, раціональне розв'язання проблеми «здорового» харчування українських громадян залучають до однієї з важливих умов позитивного майбутнього нашої держави.

Про актуальність проблеми дослідження засвідчує і той факт, 2009 року в Україні було започатковано реалізацію програми «Абетка Харчування» для молодших школярів [4], яка у 2013 році отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти та науки України». Пізніше цей проєкт став частиною глобальної соціальної ініціативи «Nestlé Здорові діти» (англ. *Nestlé Healthy Kids*), мета якого – просування правильного харчування і фізичного розвитку серед дітей шкільного віку. «Nestlé Здорові діти» є так званою глобальною програмою у межах реалізації корпоративної ініціативи «Створення спільних цінностей» [62]. Про те, що проблема раціонального харчування дітей та юнацтва є актуальною, засвідчує і проєкт «Нове шкільне харчування», який спрямовано на фундаментальні зміни у культурі харчування здобувачів освіти не лише у шкільних їдальнях, але і по всій Україні. Також згадаємо про

конференцію «Здорове харчування дітей в Україні – запорука майбутнього нації» [27], яка відбулася 2021 року.

На основі аналізу наукової літератури, змістове наповнення якої є дотичним до теми нашої роботи, дозволив зробити висновки про те, що проблему вивчали такі українські дослідники: Ю. Бойчук [2], Л. Герасименко [7], Н. Годун [9], О. Гриценчук, О. Овчарук, Л. Оліфіра [11], А. Довгань, О. Овчарук, Л. Пужайчерета [13; 14], О. Макарова [18], Н. Олійник, О. Швець [35], В. Шкуро [58; 59; 60] та ін. Крім іншого, надітали низку підручників і посібників (також – частин цих видань), присвячених проблемі раціонального харчування (Н. Зубар [23], Н. Дуденко, Л. Павлоцька, В. Артеменко [15], О. Міхеєнко [56], Ю. Мосейчук, О. Мороз, О. Киселиця, М. Осадець [37], В. Смоляр [47] та ін.).

З усього, вважаємо, що науковий доробок українських вчених щодо проблеми формування в учнів основ раціонального харчування є незначним, кількісний вимір праць означеного змісту характеризуємо як «поодинокі». Цей факт разом з актуальністю проблеми формування культури харчування серед дітей та юнацтва стали першопричиною нашого вибору теми кваліфікаційної роботи під назвою **«Формування у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування на уроках і у позакласній роботі»**.

Мета дослідження – проаналізувати проблему формування в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування, спроектувати доцільні заходи, присвячені темі харчування, які можна здійснювати під час уроків і у позакласній роботі з учнями початкової школи.

Задля реалізації мети кваліфікаційної роботи було сформульовано низку **завдань** дослідження для розв’язання, а саме:

- проаналізувати стан вивчення проблеми формування в учнів початкової школи знань, умінь і навичок у сфері раціонального харчування; поточнити поняттєвий інструментарій наукової роботи;

- обрати критерії сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертого класу щодо раціонального харчування;
- розробити змістове наповнення уроків і позакласної роботи інформацією раціонального харчування; використати цей контент у практичній діяльності з четвертокласниками;
- під час експерименту перевірити ефективність практичного упровадження у зміст уроків і позакласної роботи розробленого контенту.

Об’єкт дослідження – формування у здобувачів початкової освіти знань, умінь і навичок в контексті раціонального харчування.

Предмет дослідження – зміст, форми і засоби формування в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування на уроках і у позакласній роботі.

Методи наукового дослідження: аналіз джерельної бази; спостереження; анкетування і опитування учнів; статистичні методи.

База дослідження: Експериментальна частина дослідження проводилася у . Було залучено 16 учнів четвертих класів, а саме: 9 учнів з 4 –А класу (Експериментальний Клас; далі – ЕК) і 7 учнів з 4 –Б класу (Контрольний Клас; далі – КК).

Наукова новизна і теоретична значущість результатів дослідження полягає в тому, що:

- здійснено аналіз стану вивчення проблеми формування в учнів початкової школи знань, умінь і навичок у сфері раціонального харчування; поточнено поняття, конкретизовано сутність категорій «доцільно організоване і вчасне харчування», «збалансоване харчування», «культура харчування», «правильне харчування», «раціональне харчування», «позакласна робота»;
- визначено критерії сформованості знань, умінь і навичок четвертокласників щодо раціонального харчування;

- розроблено змістове наповнення уроків і позакласної роботи інформацією раціонального харчування; цей контент використано у практичній діяльності з четвертокласниками;
- експериментально перевірено ефективність практичного упровадження у зміст уроків і позакласної роботи розробленого контенту.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що репрезентовані у кваліфікаційній розвідці розроблені авторкою матеріали можуть стати інформаційним підґрунтям для підготовки навчально-методичних посібників з формування у здобувачів початкової школи знань умінь і навичок щодо раціонального харчування.

Апробація результатів роботи. Результати кваліфікаційної роботи апробовано на засіданнях студентської наукової проблемної групи «Педагогіка здоров'я» (керівник: доктор пед. наук Л. В. Сливка). Окремі результати дослідження оприлюднено на звітній науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ, березень 2025 р.). Нашу спільну з науковим керівником статтю «Формування в учнів початкової школи навичок безпечного і раціонального харчування: науковий дискурс і освітня практика» надруковано у науковому збірнику «Молодь і ринок» (2025, № 3(235) березень), тези під назвою «Формування у здобувачів початкової освіти навичок раціонального харчування: теоретичні аспекти» опубліковано у збірнику «Інформаційний бюлетень кафедри початкової освіти та освітніх інновацій» (Івано-Франківськ, 2025).

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування), додатків (7 одиниць).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК ЩОДО РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В УЧНІВ НА УРОКАХ І У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

1.1. Формування знань, умінь і навичок раціонального харчування як наукова і педагогічна проблема

Перший параграф нашої роботи присвячено аналізу стану вивчення проблеми формування в учнів початкової школи знань, умінь і навичок у сфері раціонального харчування. Також поточнено поняття дослідження.

Науковці одностайні у тому, що лише правильно реалізоване харчування у дитинстві є вагомим фактором, який сприяє формуванню здоров'я, оптимальній життєдіяльності і працездатності людини упродовж усього її життя [58, с. 3].

Не вдаючись у детальне дослідження ретроспективи проблеми нашої розвідки, зазначимо лише, що ще у стародавніх рукописах дослідники знаходили інформацію про те, що, до прикладу, єгипетські лікарі надавали вельми великого значення харчуванню, характеризували його як лікувальний і профілактичний від багатьох захворювань засіб [56, с. 230]. Нині рекомендації, які стосуються харчування людини, базуються на таких аспектах: збалансованість у їжі найважливіших продуктів; безпечність їжі; адекватність їжі енергетичним витратам та ін.

Вважаємо, що сприятливе здоров'ю харчування є одним з чинників досягнення другої (подолання голоду (англ. *zero hunger*)) і третьої (міцне здоров'я (англ. *good health and well-being*)) глобальних цілей сталого розвитку. Отже, не випадково, що у більшості країн світу створено низку спеціальних інституцій для забезпечення безпеки і гігієни харчових продуктів¹.

¹ до прикладу: у Федеративній Республіці Німеччини – Федеральне міністерство продовольства та сільського господарства (нім. *Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft*); у Великій Британії – Агентство харчових стандартів (англ. *Food Standards Agency*); у Сполучених Штатах Америки – Управління

Разом з тим, розв'язати проблему «здорового» харчування людини неможливо виключно організаційно-профілактичними ініціативами, навіть, якщо останні реалізуються на рівні держави. На жаль, дуже часто сучасні діти і юнацтво недооцінюють значення раціонального харчування з проєкцією на покращення власного здоров'я і тривалого активного життя. До усього, орієнтуючись на рекламу продуктів харчування (з засобів масової інформації, з мережі Інтернет тощо), дітям та юнацтву треба робити складний вибір і цей вибір відбувається зазвичай не на користь якісних продуктів.

Очевидно, що за таких обставин, вельми зростає роль просвітницько-виховного виміру порушеної проблеми.

Проведений аналіз наукової літератури, зміст якої є дотичним до теми нашої роботи, дозволив зробити висновки про те, що проблему формування знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування тим чи іншим чином вивчали такі українські дослідники: Ю. Бойчук [2], Л. Герасименко [7], Н. Годун [9], О. Гриценчук, О. Овчарук, Л. Оліфіра [11], А. Довгань, О. Овчарук, Л. Пужайчерета [13; 14], О. Макарова [18], Н. Олійник, О. Швець [35], В. Шкуро [58; 59; 60] та ін. Крім іншого, надітали низку підручників і посібників (також – частин цих видань), присвячених проблемі раціонального харчування (Н. Зубар [23], Н. Дуденко, Л. Павлоцька, В. Артеменко [15], О. Міхеєнко [56], Ю. Мосейчук, О. Мороз, О. Киселиця, М. Осадець [37], В. Смоляр [47] та ін.).

Для опису «здорового» харчування використовують такі поняття: «доцільно організоване і вчасне харчування», «збалансоване харчування», «культура харчування», «правильне харчування», «раціональне харчування» та ін. [11, с. 15; 14, с. 8; 58, с. 8]. Так, про «раціональне харчування» пишуть як про таке, яке у значній мірі може задовільнити потребу організму людини в енергії і життєво необхідних речовинах, як достатнє у кількісному і повноцінним в якісному сенсі, яке є фізіологічно повноцінним і яке

контролю за харчовими продуктами та ліками (англ. *Food and Drug Administration*), Служба безпеки та інспекції харчових продуктів (англ. *Food Safety and Inspection Service*) та ін.

співвідноситься з віковими особливостями, статтю, характером людини, а також видом її діяльності. У характеристиках «доцільно організованого і вчасного харчування» надibuємо тези про те, що воно є процесом, за якого, поживні речовини надходять до організму людини з їжею у доцільний час і у необхідній кількості. Своєю чергою, під «культурою харчування» розуміють раціонально організоване задоволення харчових потреб людини, що ж до принципів культури харчування, то вони передбачають зокрема раціональний підбір продуктів і оптимальний розподіл кількості їжі, яку треба спожити протягом дня. Щодо основних характеристик «раціону харчування», то вони стосуються, крім іншого, харчової цінності (енергетичної цінності), повноцінності і збалансованості їжі. Згадаємо і про дефініцію «безпечне харчування»: коли говорять про останнє, то мають на увазі так звані «необхідні кроки», дотримання яких забезпечує безпеку продуктів, як-от: чистота; відповідне зберігання; необхідна термічна обробка тощо [14, с. 15].

На нашу думку, початком системного підходу до реалізації активних педагогічних ініціатив щодо формування в учнів знань, умінь і навичок раціонального харчування можна вважати започаткування у 2009 році реалізації програми «Абетка Харчування» для молодших школярів [4], яка у 2013 році отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти та науки України», а пізніше – стала частиною соціальної ініціативи «Nestlé Здорові діти» (англ. *Nestlé Healthy Kids*), спрямованої на просування правильного харчування і фізичного розвитку серед дітей шкільного віку [62].

Коротко репрезентуємо теоретичні напрацювання українських вчених з проблеми формування в учнів знань, умінь і навичок раціонального харчування (далі – РХ), а також розглянемо деякі практичні аспекти реалізації у школах програм відповідного змісту.

У процесі наукового пошуку виявлено дисертаційне дослідження «Гігієнічна оцінка режиму харчування дітей молодшого шкільного віку у навчальних закладах різного типу» (2011). Її авторка, В. Шкуро, узагальнила результати проведеного нею дослідження, відтак обґрунтувала

цілий комплекс гігієнічних заходів, які, на її думку, є головними умовами РХ учнів. У контексті нашої кваліфікаційної праці важливим є той факт, що, крім рекомендацій, які стосуються практичної оптимізації режиму харчування в закладах освіти (модифікація і розширення «картотеки страв»), дослідниця актуалізує потребу якісного удосконалення просвітництва у сфері пропаганди здорового способу життя серед дітей, батьків, працівників освіти, медиків, наголошує на потребі розробки комплексу пам'яток і низки курсів лекцій з питань харчування дітей в умовах школи і осередків, де мешкають учні [58, с. 14]. Як висновок до рекомендацій В. Шкуро, констатуємо, що вагомим фактором формування знань, умінь і навичок щодо РХ є педагогічна стратегія.

Анотований огляд відповідних ініціатив представимо хронологічно, тобто відповідно до дати появи наукової (навчально-методичної) розвідки чи події.

2010 року побачила світ праця «Методичні рекомендації щодо впровадження навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування». 3–4 класи ЗНЗ» [11]. Зміст цього видання орієнтовано на формування у молодших школярів основ здорового харчування, відповідної мотивації і вмінь приймати правильні рішення. Крім іншого, автори посібника (О. Гриценчук, О. Овчарук, Л. Оліфіра) наголошують, що забезпечення здорового харчування дітей є складним викликом для сучасних батьків і вчителів, оскільки саме вони є тими «першим особами», які покликані навчити учнів «маневрувати у бурхливому морі» споживчих спокус, підготувати вихованців до доцільних виборів в умовах ринку тощо [11, с. 6].

Того ж, 2010 року, було видано посібник О. Міхеєнка, у змісті якого є окремий розділ «Харчування» [56]. У ньому для широкого кола читачів, які прагнуть зміцнити свій організм, підвищити працездатність, покращити якість життя, автор репрезентував кілька тематичних профілів, а саме: «Харчування як засіб оздоровлення», «Харчові волокна і мікрофлора кишечника», «Рафіновані продукти харчування, їх дія», «Основні правила оздоровчого харчування», «Кількість їжі та режим харчування протягом дня», «Правила

поєднання харчових продуктів за Г. Шелтоном» («Неправильне поєднання продуктів харчування», «Правильне поєднання продуктів харчування»), «Вода і здоров'я людини», «Тала вода», «Екологія харчування».

Згадаємо про виданий 2012 року навчально-методичний посібник для майбутніх учителів Л. Сливки, у якому розміщено підрозділ під назвою «Формування у молодших школярів основ культури харчування як складової здорового способу життя» [46]. Тут зустрічаємо такі тематичні профілі: актуальність проблеми навчання молодших школярів правилам раціонального харчування; принципи раціонального харчування; «золоті» правила системи раціонального харчування та ін. Крім цього, вчена анонсувала програму «Абетка харчування» (автори: О. Ващенко, С. Свириденко, О. Чорновіл [43]), про яку ми згадували вище, представила детальний опис методичних матеріалів для вчителя, зошитів для учнів, дидактичного матеріалу цього проекту, репрезентувала поурочну схему використання тем «Абетки харчування» під час вивчення низки навчальних дисциплін початкової школи (за старою типовою освітньою програмою – «Основи здоров'я», «Я і Україна», «Читання», «Математика», «Трудове навчання», «Образотворче мистецтво»).

2014 рік позначився появою в українському науковому просторі навчального посібника для студентів «Теоретичні основи здоров'я». Авторський колектив (Ю. Мосейчук, О. Мороз, О. Киселиця, М. Осадець) подбав про те, щоб до його змісту увійшов розділ «Основи раціонального харчування» [39], у якому, викладено сучасні погляди на проблему раціонального харчування у таких підрозділах: «Значення натурального харчування на здоров'я людини», «Здоровий підхід до оцінки цінності харчових продуктів», «Психофізіологічні передумови голоду та апетиту», «Раціональне харчування сучасної людини», «Харчування як фактор провокації надлишкової маси тіла».

Не можемо оминати увагою активну роз'яснювальну роботу на користь формування в учнів культури харчування, яку здійснює Є. Клопотенко. Зокрема, варто згадати видану 2019 року книгу «Збірник рецептур страв для

харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах». У ній автор визначає, що культура харчування є глобальним та довготривалим процесом, і додає, що у зв'язку з цим, відповідну роз'яснювальну роботу треба розпочинати з-поміж учнів, оскільки саме вони набувають тих умінь і навичок, які згодом використовують у житті [26, с. 144].

Наступною «сходиною» у розвитку сучасних підходів до реалізації педагогічної праці з формування у здобувачів освіти культури харчування вважаємо розміщений 2020 року на вебсайті «Нова українська школа» допис Т. Павліченко «Як в учнів сформувати культуру споживання здорової їжі» [38]. Особливу увагу привертає інформація про те, що, з огляду на непересічну роль емоцій у формуванні звичок, усі моменти, пов'язані з формуванням в учнів нових навичок, необхідно якнайбільше насичувати позитивними маркерами. Крім іншого, авторка допису апелює до порад експертки з питань зв'язків з регіонами НУШ Л. Марталішвілі, дотичних до проблеми формування культури споживання здорової їжі. Серед цих порад виокремимо такі: на уроки, присвячені «правильному харчуванню», бажано запрошувати батьків, дієтологів та ін.; розміщене у шкільній їдальні проєкційне обладнання, на якому можна було б транслювати короткі відеосюжети про корисні продукти і страви, повчальні епізоди про їжу з мультиплікаційних фільмів тощо, може стати своєрідним «ноу-хау».

З усього, вважаємо, що науковий доробок українських вчених щодо проблеми формування в учнів навичок РХ є незначним, кількісний вимір праць означеного змісту характеризуємо як «поодинокі».

Щодо практики, то відзначимо конференцію «Здорове харчування дітей в Україні – запорука майбутнього нації» [27], яка відбулася 2021 року.

Успішною ініціативою видається нам освітньо-розважальна карткова гра під назвою «Мультивсесвіт Їжі» [32], яка побачила світ на початку грудня 2023 року. До складу гри входять картки, на кожній з яких розміщено яскраве зображення харчового продукту чи страви, які оцінюють за умовною шкалою корисності. Ми також віднайшли інформацію про те, що першими з новою

грою були ознайомлені учні київської школи «Без Меж» – разом з представниками команди «Абетки Харчування» здобувачі освіти досліджували секрети здорового раціону. На інтерактивний урок/захід завітав справжній робот Питайлик – він відповідав на запитання учнів про важливість збалансованого харчування.

Цікаво, що програма інтегрує у своєму змісті навчальний курс, який складається з відео-уроків і тестувань для закріплення матеріалу, інтерактивних презентацій для вчителів, електронних зошитів і методичок. Є завдання для батьків, останні можуть виконувати домашні завдання спільно з дітьми для закріплення знань. Є інтернет-платформа, на сторінках якої завантажено прості рецепти поживних страв, які батьки можуть готувати разом з дітьми.

Показовим у контексті теми нашого дослідження є допис «В українських школах під час тривоги через гру вчать правильного харчування: як отримати корисний набір» [3] (2024). У ньому ідеться про те, що в UNICEF розробили рекомендації для освітян щодо харчування під час бойових дій. Серед інших завдань, які повинні реалізовувати учителі, виокремлюють такі: бесідувати з дітьми та їхніми батьками на тему здорової їжі; здійснювати поради учням щодо вибору смачного і корисного щоденного меню; системно формувати харчові звички здорових і сильних дітей. Додамо, що у дописі ідеться про те, що навчальні матеріали перманентно перезатверджуються Міністерством освіти і науки, перевіряються на предмет їхньої актуальності провідними експертами «Асоціації Дієтологів України». Команда програми, крім іншого, докладає багато зусиль для того, щоб зміст і методику реалізації програми швидко адаптовувати до викликів освітнього процесу в Україні.

Отже, раціональне і безпечне харчування дітей та юнацтва є актуальною проблемою. Ми констатуємо, що педагогічний вимір її реалізації ще не став предметом системного аналізу і вивчення вітчизняними науковцями. Але ми виявили кількісне зростання практичних ініціатив щодо формування культури

здорового харчування учнівства: ці ініціативи визначаємо, як корисні, цікаві, і такі, що відповідають сучасним освітнім трендам.

1.2. Потенційні можливості уроків «Я досліджую світ» і позакласної роботи у формуванні в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування

Далі наш науковий пошук ми спрямували головню на те, щоб вивчити, як питання раціонального харчування віддзеркалено у змісті Типової освітньої програми для четвертого класу. Для аналізу ми взяли Типову освітню програму за редакції А. Шияна [51]. Нижче репрезентовано «обов'язкові результати навчання» і «очікувані результати навчання» з соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі (таблиця 2.1.1), які відображають їхню спрямованість на формування у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування.

Таблиця 2.1.1.

«обов'язкові результати навчання»	«очікувані результати навчання»
<i>прогнозує можливі наслідки своїх дій (рішень) для себе та інших осіб</i>	<i>пояснює, чому людина потребує відпочинку, фізичних вправ та раціонального харчування [51, с. 60]</i>
<i>аналізує позитивні і негативні впливи на вибір здорової та безпечної поведінки</i>	<i>пояснює, як навколишнє середовище, харчування, фізична активність, стрес та інші фактори впливають на здоров'я людини [51, с. 60]</i>
<i>обирає діяльність, яка приносить задоволення та користь</i>	<i>відбирає продукти харчування, орієнтуючись на свої харчові звички, смак і розуміння їхньої користі для здоров'я; <i>визначає улюблені страви національної кухні та аналізує їх користь [51, с. 61].</i></i>
<i>намагається оцідно використовувати ресурси</i>	<i>помірковано використовує наявні природні ресурси (наприклад, збалансоване харчування) та особисті (власне здоров'я, самопочуття та емоції) у повсякденному житті [51, с. 61]</i>
<i>намагається критично оцінювати інформацію щодо товарів і послуг</i>	<i>вирізняє інформацію, корисну для збереження здоров'я, на пакуваннях та етикетках (складники,</i>

	дата виготовлення, термін придатності тощо) визначає достовірні джерела інформації про харчування [51, с. 62]
вирішує, як діяти у повсякденних ситуаціях із користю для здоров'я, безпеки та добробуту	складає перелік продуктів харчування, спожитих за день, аналізує їх користь та вартість [51, с. 64]
сприймає критичну інформацію щодо себе та етично реагує на неї	досліджує вплив реклами на вибір товарів (їжі, напоїв, іграшок тощо) [51, с. 65]

Задля реалізації вищерепрезентованих результатів навчання автори програми пропонують такий зміст навчання:

- у розділі «Харчування» – «Значення харчування для життя і здоров'я людини»; «Збалансоване харчування»; «Значення води для життя і здоров'я людини»; «Питний режим»; «Страви національної кухні»; «Вибір продуктів харчування (харчові звички, смак та розуміння їхньої користі та шкоди для здоров'я)»; «Вплив реклами на вибір товарів»; «Термін придатності та умови зберігання харчових продуктів за їх маркуванням»; «Харчові отруєння. Перша допомога під час харчових отруєнь» [51, с. 63].
- у розділі «Культура споживання» – «Вибір речей та продуктів харчування, необхідних для життя, на основі оцінювання їхньої якості, практичності, естетичного вигляду, ціни (користь та вартість)» [51, с. 66].

Наступний крок нашого дослідження полягав у тому, щоб з'ясувати, у якій мірі задекларований в освітній програмі для четвертого класу зміст віддзеркалено у підручнику «Я досліджую світ».

Для аналізу ми взяли підручник для 4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), авторами якого є О. Іщенко, А. Іщенко і Ю. Баранова [61]. З'ясували, що у цьому підручнику наявний лише один тематичний профіль відповідного контенту під назвою «Для чого потрібні вітаміни?» [61, с. 44]. Вважаємо, що обсяг представленого є недостатнім, якщо учитель прагне формувати в учнів знання, уміння і навички щодо РХ з метою реалізації обов'язкових і очікуваних результатів навчання, про які йшлося вище.

Отже, є потреба наситити зміст уроків «Я досліджую світ» відповідною тематикою. До того ж, можемо припустити, що формування серед учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо РХ буде значно ефективнішим, якщо доцільно модифікувати зміст позакласної роботи додатковою інформацією про харчування.

За логікою дослідження, далі поточнимо сутність поняття «позакласна робота». В українському педагогічному словнику С. Гончаренка ми віднайшли таке трактування поняття «позакласна робота»: «складова частина навчально-виховної роботи, одна з форм організації дійсності». Далі фіксуємо інформацію про те, що цей напрям педагогічної діяльності проводять у позаурочний час [10, с. 263].

Позакласній роботі дають характеристики у сенсі виховної діяльності, яка сприяє тому, що у процесі її реалізації творчий потенціал дитини (учня/учениці) може проявитися у повній мірі [24]. Позитивний аспект позакласної роботи полягає ще й у тому, що її реалізація дозволяє не перевантажувати освітні програми [45].

Важливими формами виховної роботи, які використовують під час реалізації позакласної роботи, є обговорення змісту книг; конкурси веселих і кмітливих; бесіди етичного і морального змісту; конкурси малюнків; тематичні свята, виставки та ін. [5, с. 165–166].

Таким чином, у нашій кваліфікаційній розвідці поняття «позакласна робота» розуміємо, як різноаспектну щодо змісту, форм і методів реалізації виховну діяльність, орієнтовну на задоволення інтересів і потреб здобувачів

освіти, і яку здійснюють у позакласний час представники педагогічного колективу школи чи інші, допущені до цієї праці, особи.

У процесі наукового пошуку ми з'ясували, про які завдання позакласної роботи найчастіше згадують у наукових джерелах. Серед них:

- закріплення, збагачення і поглиблення тих знань, які здобувачі освіти отримують під час уроків, а також – застосування учнями цих знань у практичній діяльності;
- розширення загального світогляду учнів, формування в останніх наукового світогляду, формування в учнів низки умінь і навичок;
- формування у здобувачів освіти широкого кола інтересів до різних наукових галузей;
- різноаспектна організація для учнів дозвілля, відпочинку і розваг на засадах культури.

Крім іншого, нам стало відомо, що підґрунтя позакласної роботи базується на тому, що цю педагогічну працю треба реалізовувати на засадах загальних і специфічних принципів виховання. Ці принципи представлено нижче:

- добровільний вимір участі учнів у позакласних заходах, тобто учні мають вибір щодо напрямів позакласних акцій (можуть вибрати ці напрями за власними бажаннями та інтересами); за цих обставин, завдання учителя полягає у тому, щоб вельми ретельно опрацьовувати зміст позакласних занять, передбачати ймовірні (потенційні) переваги й недоліки у реалізації цих занять, використовувати знання, факти, статистику тощо, які переважно невідомі учням і можуть зацікавити останніх;
- суспільна спрямованість діяльності здобувачів освіти: щоб реально дотриматися цього принципу, треба подбати про те, щоб зміст роботи, до прикладу, гуртків, факультативів, інших форм позакласної діяльності ретельно відповідав загальним потребам суспільства;

– розвиток самостійної діяльності та ініціативи учнів: щоб реалізувати цей принцип, необхідно доцільно врахувати у позакласній роботі побажання учнів; цей підхід дозволяє розширити коло можливостей кожного учня у реалізації ним цікавої і потрібної (з точки зору учня) роботи;

– розвиток творчості здобувачів освіти: дотримання цього принципу передбачає, між іншим, пошуковий характер тих завдань, які будуть виконувати учні;

– нерозривний зв'язок роботи позакласної з роботою навчальною: цей принцип передбачає потребу логічного продовження змісту, форм і технологій реалізації позакласної роботи на засадах врахування змісту, форм і технологій реалізації навчальної діяльності учнів на уроках;

– вельми широке використання ігрових форм роботи, цікавий зміст позакласних заходів, їхня емоційна насиченість.

Спираючись на аналіз опрацьованих нами джерел, робимо певні висновки щодо вимог до позакласної роботи, а саме:

– попри те, що організація позакласної роботи спрямована на поглиблення знань учнів, у реалізації цієї позакласної роботи треба дбати про те, щоб не «відволікати» увагу здобувачів освіти від основного змісту освітньої програми;

– педагог завжди повинен дбати про те, щоб встановити тісний зв'язок між змістом навчальної роботи і змістом тих заходів, які проводяться «позакласно»; з іншого боку, позакласна робота є своєрідним продовженням уроків, тому тематика позакласних занять може так би мовити «відставати» у планах позакласної роботи від тематики уроків чи, навпаки, «випереджувати» тематику уроків;

– зміст запропонованого учням матеріалу під час проведення позакласних заходів повинен бути зрозумілим для здобувачів освіти, до того ж, він повинен відповідати фізіологічному і психологічному віку тих учнів, з якими реалізують відповідний захід;

– неабияке значення має доцільне поєднання добровільної участі учнів у позакласних заходах і обов’язкове виконання здобувачами освіти тих завдань, які поставив учитель чи інший суб’єкт, причетний до реалізації позакласного заходу;

– планувати позакласну роботу необхідно так, щоб її було не занадто багато, але хорошої якості.

Як висновок, можемо зазначити, що позакласна робота з формування в учнів знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування повинна розширювати і поглиблювати відповідні знання, уміння і навички, сприяти підвищенню зацікавленості здобувачів освіти проблемою збереження власного здоров’я, «збагачувати» учнів певними практичними уміннями і навичками щодо здорового способу життя.

Висновки до першого розділу

У розділі проаналізовано стан вивчення проблеми формування в учнів початкової школи знань, умінь та навичок щодо раціонального харчування і поточнено поняттєвий апарат наукового дослідження.

Сприятливе здоров’ю харчування трактовано у роботі одним з чинників досягнення другої (подолання голоду (англ. *zero hunger*)) і третьої (міцне здоров’я (англ. *good health and well-being*)) глобальних цілей сталого розвитку.

З’ясовано, що лише правильно реалізоване харчування у дитинстві є вагомим фактором, який сприяє формуванню здоров’я, оптимальній життєдіяльності і працездатності людини упродовж усього її життя.

Узагальнено, що проблему формування знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування тим чи іншим чином вивчали Ю. Бойчук, Л. Герасименко, Н. Годун, О. Гриценчук, О. Овчарук, Л. Оліфіра, Довгань, О. Овчарук, Л. Пужайчерета, О. Макарова, Н. Олійник, О. Швець, В. Шкуро та ін. Конкретизовано низку підручників, присвячених проблемі раціонального харчування: їхніми авторами є Н. Зубар, Н. Дуденко,

Л. Павлоцька, В. Артеменко, О. Міхеєнко, Ю. Мосейчук, О. Мороз, О. Киселиця, М. Осадець, В. Смоляр та ін.

Конкретизовано сутність концептуальних понять дослідження («доцільно організоване і вчасне харчування», «збалансоване харчування», «культура харчування», «правильне харчування», «раціональне харчування», «позакласна робота»), представлено тлумачення цих понять у вітчизняних джерелах. Раціональне харчування визначають як таке, яке у значній мірі може задовільнити потребу організму людини в енергії і життєво необхідних речовинах, як достатнім у кількісному і повноцінним в якісному сенсі, яке є фізіологічно повноцінним і яке співвідноситься з віковими особливостями, статтю, характером людини, а також видом її діяльності.

Простежено ретроспективу системного підходу до реалізації активних педагогічних ініціатив щодо формування в учнів навичок раціонального харчування в українській державі, як-от: анонсовано започатковану у 2009 році програму «Абетка Харчування» для молодших школярів; виявлено захищену 2011 року дисертаційну розвідку В. Шкуро «Гігієнічна оцінка режиму харчування дітей молодшого шкільного віку у навчальних закладах різного типу»; презентовано працю О. Гриценчук, О. Овчарук та Л. Оліфіри «Методичні рекомендації щодо впровадження навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування». 3–4 класи ЗНЗ», яка побачила світ в 2010 році; згадано про виданий 2010 року посібник О. Міхеєнка «Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини», у змісті якого є окремий розділ «Харчування»; деталізовано зміст підрозділу «Формування у молодших школярів основ культури харчування як складової здорового способу життя» з виданого 2012 року навчально-методичного посібника Л. Сливки «Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі»; схарактеризовано зміст розділу «Основи раціонального харчування» з посібника Ю. Мосейчука, О. Мороз, О. Киселиці, М. Осадець «Теоретичні основи здоров'я», надрукованого 2014 року; поінформовано про видану 2019 року книгу Є. Клопотенка «Збірник

рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах»; анонсовано уміщений 2020 року на вебсайті «Нова українська школа» допис Т. Павліченко «Як в учнів сформувати культуру споживання здорової їжі»; відзначено всеукраїнську конференцію «Здорове харчування дітей в Україні – запорука майбутнього нації», яка відбулася 2021 року; увиразнено сутність освітньо-розважальної карткової гри «Мультівсесвіт Їжі», яка побачила світ на початку грудня 2023 року; репрезентовано інтернет-допис «В українських школах під час тривоги через гру вчать правильного харчування: як отримати корисний набір», поява якого датується 2024 роком.

Констатовано, що педагогічний вимір реалізації проблеми раціонального і безпечного харчування дітей та юнацтва ще не став предметом системного аналізу і вивчення вітчизняними науковцями. Виявлено кількісне зростання практичних ініціатив щодо формування культури здорового харчування учнівства: визначено, що ці ініціативи є корисні, цікаві, і такі, що відповідають сучасним освітнім трендам.

Проаналізовано потенційні можливості уроків «Я досліджую світ» і позакласної роботи у формуванні в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування.

Вивчено відображення питань раціонального харчування у змісті Типової освітньої програми для четвертого класу: для аналізу взято Типову освітню програму за редакції А. Шияна; таблично представлено «обов'язкові результати навчання» і «очікувані результати навчання» з соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, які відображають їхню спрямованість на формування у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування.

З'ясовано, у якій мірі задекларований в освітній програмі для четвертого класу зміст віддзеркалено у підручнику «Я досліджую світ»: для аналізу взято підручник для 4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах), авторами якого є О. Іщенко, А. Іщенко і Ю. Баранова: зроблено висновок, що

у цьому підручнику наявний лише один тематичний профіль відповідного контенту під назвою «Для чого потрібні вітаміни?»; констатовано, що обсяг представленого є недостатнім, якщо учитель прагне формувати в учнів знання, уміння і навички щодо раціонального харчування з метою реалізації обов'язкових і очікуваних результатів навчання з освітньої програми; потреба насичення змісту уроків «Я досліджую світ»; припущено, що формування серед учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування буде значно ефективнішим за умов удосконалення змісту позакласної роботи доцільною інформацією.

Поточнено сутність поняття «позакласна робота»; у нашій кваліфікаційній розвідці це поняття розуміємо, як різноаспектну щодо змісту, форм і методів реалізації виховну діяльність, орієнтовну на задоволення інтересів і потреб здобувачів освіти, і яку здійснюють у позакласний час представники педагогічного колективу закладу загальної середньої освіти чи інші, допущені до цієї праці, особи. У виразнено форми виховної роботи, які використовують під час реалізації позакласної роботи, з'ясовано, про які завдання позакласної роботи найчастіше згадують у наукових джерелах. Схарактеризовано загальні і специфічні принципи виховання, на яких базується підґрунтя позакласної роботи. Представлено вимоги до позакласної роботи.

Зроблено висновок, що позакласна робота з формування в учнів знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування повинна розширювати і поглиблювати відповідні знання, уміння і навички, сприяти підвищенню зацікавленості здобувачів освіти проблемою збереження власного здоров'я, «збагачувати» учнів певними практичними уміннями і навичками щодо здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В УЧНІВ ЧЕТВЕРТОГО КЛАСУ НА УРОКАХ І В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

2.1. Опис констатувального етапу експериментальної роботи

У своєму посібнику «Методичні рекомендації щодо впровадження навчального курсу за вибором “Здоров’я дитини – здорове харчування”. 3–4 класи ЗНЗ [11] О. Гриценчук, О. Овчарук і Л. Оліфіра зазначають, що зміст цього навчального курсу ґрунтується на низці підходів, зокрема: споживча і громадянська освіта, здоров’язбережувальні технології, особистісно орієнтований і компетентнісний підходи. Відтак, у контексті споживчої освіти, вважають автори, серед важливих завдань закладу загальної освіти особливе місце посідає формування в учнівства основ здорового харчування, формування мотивації означеного змісту, вмінь приймати правильні рішення щодо вибору прийнятної для себе їжі, формування навичок свідомої відмови учнів, до прикладу, від шкідливих продуктів харчування (як-от: чіпси, гамбургери, швидка їжа та ін.), на користь здорових і корисних продуктів харчування. Отже, у кінцевому результаті ідеться про виховання у здобувачів освіти культури харчування, а точніше – культури здорового харчування [11, с. 6].

Наше експериментальне дослідження проводилося у
. До проведення експерименту були залучені 16 четвертокласників, серед них: 9 учнів з 4–А класу (ЕК – Експериментальний Клас) і 7 учнів з 4–Б класу (КК – Контрольний Клас).

Щодо критеріїв сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертого класу у контексті РХ, то ми обрали ціннісно-мотиваційний, знаннєвий і поведінково-діяльнісний.

Ціннісно-мотиваційний критерій (детально – у таблиці 2.1.1) ми розглядаємо як наявність в учнів позитивного налаштування отримувати знання, уміння і навички у контексті здоров'я. Нас цікавило, чи здоров'я є цінністю для учнів початкової освіти, чи у них є потреба і бажання здобувати певні знання про РХ, його особливості, принципи, правила тощо, чи загалом здобувачів (здобувачок) освіти цікавить проблематика різноманітного, регулярного, поживного, відповідного віку і способу життя харчування.

Таблиця 2.1.1.

Коротка характеристика ціннісно-мотиваційного критерію сформованості у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо РХ

	Показник критерію
Ціннісно-мотиваційний критерій	<ul style="list-style-type: none"> – наявність в учнів позитивної мотивації на отримання знань, умінь і навичок про здоров'я; – сформованість в учня (учениці) уявлень про здоров'я як цінність; – наявність в учня (учениці) потреби і бажання здобувати певні знання про РХ, його особливості, принципи, правила тощо; – зацікавленість учня (учениці) проблемою різноманітного, регулярного, поживного, відповідного віку і способу життя харчування

Знаннєвий критерій (таблиця 2.1.2) ми розглядали як наявність у здобувачів освіти комплексу знань щодо РХ.

Таблиця 2.1.2

**Коротка характеристика знаннєвого критерію сформованості
в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок у контексті РХ**

Знаннєвий критерій	Показник критерію
	– наявність в учня (учениці) комплексу знань щодо РХ

Поведінково-діяльнісний критерій (таблиця 2.1.3.) ми визначили як наявність у здобувачів освіти сформованих умінь і навичок щодо РХ, які виявляться у щоденних поведінці і діяльності.

Таблиця 2.1.3

**Коротка характеристика поведінково-діялісного критерію
сформованості у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо РХ**

Поведінково-діялісний критерій	Показник критерію
	– наявність в учнів сформованих умінь і навичок щодо РХ, які виявляться у щоденних поведінці і діяльності

З-посеред показників вищезазначених критеріїв ми виокремили такі:

- розуміння учнем (ученицею) цінності харчування у житті людини;
- прагнення здобувача (здобувачки) освіти бути здоровим;
- наявність бажання і потреби опанувати уміння і навички РХ;
- наявність (відсутність) знань про РХ і та вплив РХ на організм людини;
- наявність уявлень про збалансоване харчування як складник здорового способу життя;
- знання факторів ризику вживання їжі, яка шкодить здоров'ю;
- ухвалення рішень на користь здоров'ю;

- аргументований вибір корисних для здоров'я продуктів;
- позитивний досвід використання учнем навичок РХ практично (ініціативність, активна позиція щодо оволодіння уміннями і навичками РХ, самостійний і усвідомлений вибір «здорових» продуктів харчування і раціональної їжі.

Для учнів експериментального і контрольного четвертих класів ми розробили анкету. На основі опрацювання цієї анкети, ми згодом здійснили статистичний аналіз отриманих результатів. До змісту анкети було включено авторські запитання, які ми сконструювали у вимірі дослідження ціннісно-мотиваційного, знаннєвого і поведінково-діяльнісного блоків (детально – у таблицях 2.1.4, 2.1.5 і 2.1.6).

**Запитання (закритого і відкритого спрямування) анкети
для четвертокласників, які було використано
під час констатувального етапу дослідження**

Таблиця 2.1.4

«Ціннісно-мотиваційний» блок запитань
Напиши, чи здорове харчування є для тебе цінністю?
Чи вважаєш правильною тезу про те, що здоров'я людини багато у чому залежить від того, чи людина їсть здорову / шкідливу їжу?
Чи подобаються тобі телепередачі, мультиплікаційні фільми, герої яких вживають здорову їжу?
Ким б ти хотів (-ла) стати у житті?
Як ти думаєш, які є особливості харчування сучасних дітей та юнацтва, які мають негативний вплив на їхнє здоров'я?
Чи ти хотів би (-ла б) жити у місті, в якому немає жодного закладу швидкого харчування?
Які поради щодо харчування ти б дав (-ла) дитині, яка хоче вирости здоровою?

Таблиця 2.1.5

«Знаннєвий» блок запитань
Як ти розумієш сутність поняття «раціональне харчування»?
Як ти гадаєш, чому усі продукти харчування об'єднують у певні групи?
Чому не можна їсти що захочеш і скільки захочеш?
У яких продуктах є корисні жири?
Які є типи поживних речовин?
Чи потрібно дізнатися склад продукту перед тим, як його купити?
Які страви національної кухні ти знаєш? (борщ; вареники; голубці; деруни; холодець)
Серед перелічених продукти визнач ті, вживання яких бажано обмежувати? (з великим умістом цукру, солі, жиру; фрукти, овочі)
Якщо у закладі харчування будуть смажена котлета і парена котлета, то яку з них ти обереш для себе?
Яку роль відіграє термін придатності й умови зберігання харчових продуктів? (важливу, допомагають обрати нам свіжі продукти; не важливу, тому що можна їсти і прострочене; взагалі не відіграє).

Таблиця 2.1.6

«Поведінково-діяльнісний» блок запитань
Чи ти вживаєш чіпси і сухарики? (так; ні, батьки не дозволяють; рідко)
Що волієш купити: продукцію в негерметичній коробці; продукцію в упаковці від виробника?
Яку продукцію ти купиш у супермаркеті: у негерметичній коробці чи в упаковці від виробника? (негерметична коробка; для мене немає значення, як продукт запакований; в упаковці від виробника)
Ти їси у шкільній їдальні, чи береш перекус з дому?
Склади меню поживного і корисного шкільного обіду

У таблиці 2.1.7. ми представили відповіді четвертокласників на низку запитань анкети, сформульовані для констатувального етапу експерименту.

Таблиця 2.1.7.

Відповіді учнів четвертих класів на анкетні запитання, які сформульовані для констатувального етапу експерименту
(доцільні відповіді подано у відсотках графах «ЕК» «КК»)

Ціннісно-мотиваційний блок

Запитання анкети та варіанти відповідей	ЕК	КК
<p>Напиши, чи здорове харчування є для тебе цінністю?</p> <p>а) так</p> <p>б) ні</p> <p>в) не знаю</p>	<p>38</p> <p>14</p> <p>48</p>	<p>44</p> <p>12</p> <p>44</p>
<p>Чи погоджуєшся з тезою про те, що здоров'я людини у великій мірі залежить від того, чи людина їсть здорову / шкідливу їжу?</p> <p>а) так</p> <p>б) ні</p> <p>в) не знаю</p>	<p>38</p> <p>28</p> <p>38</p>	<p>32</p> <p>30</p> <p>38</p>
<p>Чи подобаються тобі телепередачі, мультиплікаційні фільми, герої яких вживають здорову їжу?</p> <p>а) так</p> <p>б) ні</p>	<p>46</p> <p>54</p>	<p>46</p> <p>54</p>
<p>Ким б ти хотів (-ла) стати у житті?</p> <p>а) хорошою людиною</p> <p>б) лікарем</p> <p>в) хочу подорожувати світом</p> <p>г) офісним працівником</p>	<p>12</p> <p>8</p> <p>36</p> <p>26</p>	<p>14</p> <p>6</p> <p>28</p> <p>22</p>

д) актором	14	14
е) учителем	4	16
Як вважаєш, у чому полягають особливості харчування сучасних дітей і молоді, які негативно впливають на їхнє здоров'я?		
а) чіпси	44	32
б) копчена ковбаса	22	20
в) мало овочів	20	28
г) жирне м'ясо	4	20
Чи ти хотів би (-ла б) жити у місті, в якому немає жодного закладу швидкого харчування?		
а) так	32	24
б) ні	34	30
в) не знаю	34	46
Високий рівень ЕК: $(38+38+46+32) : 4$	38,5	
Високий рівень КК: $(44+32+46+24) : 4$		36,5
Низький рівень ЕК: $(48+38+54+34) : 4$	43,5	
Низький рівень КК: $(44+38+54+46) : 4$		45,5

Знаннєвий блок

Запитання анкети та варіанти відповідей	ЕК	КК
Які поради щодо харчування ти б дав (-ла) дитині, яка хоче вирости здоровою?		
а) їж більше риби і овочів	16	12
б) їж продукти, які містять вітаміни і мінерали	16	10
в) якщо споживати багато некорисних жирів, то можуть виникнути проблеми з серцем	8	8
г) не запивай їжу водою	18	20
	14,5	12,5

Як ти розумієш сутність поняття «раціональне харчування»?		
а) у ньому збалансовано жири, вуглеводи і білки	12	16
б) у ньому є поживні речовини	8	10
в) воно корисне для здоров'я	80	74
	10	13
Як ти гадаєш, чому усі продукти харчування об'єднують у певні групи?	6	8
Чому не можна їсти що захочеш і скільки захочеш?	4	4
У яких продуктах є корисні жири?	2	4
Які є типи поживних речовин?	2	2
Чи потрібно дізнатися склад продукту перед тим, як його купити?		
а) так	20	22
б) ні	18	16
в) не знаю	62	62
Які страви національної кухні ти знаєш?		
а) борщ	80	86
б) вареники	94	100
в) голубці	74	78
г) деруни	46	38
д) холодець	36	32
Серед перелічених продукти визнач ті, вживання яких бажано обмежувати?		
а) з великим умістом цукру	22	20
б) з великим умістом солі	16	16
в) з великим умістом жиру	28	24
г) фрукти	10	12
	19,0	18,0
Високий рівень ЕК: $(14,5+10+6+4+2+2+20+19) : 8$	9,7	

Високий рівень КК: $(12,5+13+8+4+4+2+22+18) : 8$		10,4
Низький рівень ЕК:	46,0	
Низький рівень КК:		48,0

Поведінково-діяльнісний блок

Запитання анкети та варіанти відповідей	ЕК	КК
Якщо у закладі харчування будуть смажена котлета і парена котлета, то яку з них ти обереш для себе?	+30 -42	+42 -40
Яку роль відіграє термін придатності й умови зберігання харчових продуктів? а) важливу, допомагають обрати нам свіжі продукти; б) неважливу, тому що можна їсти і прострочене; в) взагалі не відіграє	48 22 30	50 18 32
Чи ти вживаєш чіпси і сухарики? а) так; б) ні, батьки не дозволяють; в) рідко	62 24 14	64 24 12
Що волієш купити: продукцію в негерметичній коробці; продукцію в упаковці від виробника?	+45 -30	+47 -32
Що ти купиш у супермаркеті: продукцію в негерметичній коробці чи в упаковці від виробника? а) негерметична коробка; б) не має значення, як продукт запакований; в) продукт в упаковці від виробника	-52 22 +38	-48 24 +38
Ти їси у шкільній їдальні, чи береш перекус з дому? а) їм у шкільній їдальні; б) беру перекус з дому	42 58	38 62
Склади меню поживного і корисного шкільного обіду	+28	+22

	-52	-48
Високий рівень ЕК: $(30+48+24+45+38+28) : 6$	35,5	
Високий рівень КК: $(42+50+24+47+38+22) : 6$		37,2
Низький рівень ЕК: $(42+30+62+30+52+52) : 6$	44,7	
Низький рівень КК: $(40+32+64+32+48+48) : 6$		44,0

Отже, першу групу запитань було спрямовано на визначення ситуації щодо ціннісно-мотиваційного критерію.

За відповідями на запитання «Напиши, чи здорове харчування є для тебе цінністю?», ми зробили висновок, що для 86% здобувачів освіти з «експериментального» і для 90% здобувачів освіти з «контрольного класу» здоров'я є неабиякою цінністю. Тішить, що не було жодного учня (учениці), який (-а) би зазначив (-ла), що здорове харчування не є для нього (неї) цінністю. Разом з тим, 14% учнів з експериментального класу і 10% учнів з контрольного класу відповіли, що їм «дуже складно дати відповідь на поставлене запитання».

На запитання «Чи вважаєш правильною тезу про те, що здоров'я людини багато у чому залежить від того, чи людина їсть здорову / шкідливу їжу?» позитивно відповіли 82% четвертокласників з експериментального класу і 84% четвертокласників з контрольного класу.

Щодо відповідей учнів на запитання «Чи подобаються тобі телепередачі, мультиплікаційні фільми, герої яких вживають здорову їжу?»: то відповідь «так» ми отримали від 52% респондентів з «ЕК» і 56% респондентів з «КК».

Наступне питання «ціннісного» блоку звучало так: «Ким б ти хотів (-ла) стати у житті?». Думки учнів четвертого класу ми згрупували за такими напрямками: хорошою людиною (відповідно: 12% здобувачів освіти з «ЕК» і 14% здобувачів освіти з «КК»); лікарем (відповідно: 8% учнів з «ЕК» і 6% учнів з «КК»); хочу подорожувати світом (відповідно: 36% здобувачів освіти з «ЕК» і 28% здобувачів освіти з «КК»); офісним працівником (відповідно: 26% четвертокласників з «ЕК» і для 22% четвертокласників з «КК»); актором

(відповідно: 94% учнів з експериментального класу і 96% учнів з контрольного класу); учителем (відповідно: 4% здобувачів освіти з «ЕК» і 16% здобувачів освіти з «КК»);

На запитання «Як вважаєш, у чому полягають особливості харчування сучасних дітей і молоді, які негативно впливають на їхнє здоров'я?» ми отримали такі відповіді: «чіпси» – 44% учнів четвертого класу експериментального і 32% учнів четвертого класу контрольного; «копчена ковбаса» – 22% учнів четвертого класу експериментального і 20% учнів четвертого класу контрольного; «мало овочів» – 20% респондентів з «ЕК» і 28% респондентів з «КК»; «жирне м'ясо» – 4% респондентів з експериментального класу і 20% респондентів з контрольного класу.

На запитання «Чи ти хотів би (-ла б) жити у місті, в якому немає жодного закладу швидкого харчування?» позитивно відповіли 32% четвертокласників з «ЕК» і 24% четвертокласників з «КК», відповідь «ні» дали 34% учнів з «ЕК» і 30% учнів з «КК», відповідь «не знаю» дали 34% учнів з «ЕК» і 46% учнів з «КК».

Наступні питання, нашої анкети прогнозували увиразнення знаннєвого критерію.

До більш-менш конструктивних відповідей, які було дано на запитання «Які поради щодо харчування ти б дав (-ла) дитині, яка хоче вирости здоровою?» ми виокремили такі: їж більше риби і овочів (16% учнів з «ЕК» і 12% учнів з «КК»); їж продукти, які містять вітаміни і мінерали (16% учнів з «ЕК» і 10% учнів з «КК»); якщо споживати багато некорисних жирів, то можуть виникнути проблеми з серцем (8% четвертокласників з «ЕК» і 8% четвертокласників з «КК»); не запивай їжу водою (18% учнів з «ЕК» і 20% учнів з «КК»);

У відповідях на друге запитання цього блоку – «Як ти розумієш сутність поняття «раціональне харчування?» – ми виокремили такі варіанти: у ньому збалансовано жири, вуглеводи і білки (12% респондентів з «ЕК» і 16% респондентів з «КК»); у ньому є поживні речовини (8% учнів з «ЕК» і 10%

учнів з «КК»); воно корисне для здоров'я (80% четвертокласників з «ЕК» і 74% четвертокласників з «КК»).

Більш-менш адекватні відповіді на запитання «Як ти гадаєш, чому усі продукти харчування об'єднують у певні групи?», «Чому не можна їсти що захочеш і скільки захочеш?», «У яких продуктах є корисні жири?», «Які є типи поживних речовин?» дали відповідно 6, 4, 2, 2% респондентів з «ЕК» і 8, 4, 4, 2% респондентів з «КК».

На запитання «Чи потрібно дізнатися склад продукту перед тим, як його купити?» позитивну відповідь дали 20% здобувачів освіти з експериментального класу і 22% здобувачів освіти з контрольного класу, відповідь «ні» дали 18% учнів з «ЕК» і 16% учнів з «КК», відповідь «не знаю» дали 62% здобувачів освіти з експериментального класу і 62% здобувачів освіти з контрольного класу.

Про поінформованість щодо страв національної кухні засвідчують такі відповіді опитаних здобувачів освіти: борщ (80% учнів з «ЕК» і 86% учнів з «КК»); вареники (94% респондентів з експериментального класу і 100% респондентів з контрольного класу); голубці (74% четвертокласників з «ЕК» і 78% четвертокласників з «КК»); деруни (46% учнів з «ЕК» і 38% учнів з «КК»); холодець (36% учнів з експериментального класу і 32% учнів з контрольного класу).

За результатами нашого анкетування, ми зробили висновок, що лише дуже мала кількість опитаних учнів має вичерпні знання щодо продуктів, вживання яких бажано обмежувати. Відповіді здобувачів освіти ми об'єднали у такі умовні групи: з великим умістом цукру (22% четвертокласників з «ЕК» і 20% четвертокласників з «КК»); з великим умістом цукру (16% четвертокласників з «ЕК» і 16% четвертокласників з «КК»); з великим умістом жиру (28% респондентів з експериментального класу і 24% респондентів з контрольного класу); фрукти (10% учнів з «ЕК» і 12% учнів з «КК»).

Запитання «третьої» групи передбачали увиразнення поведінково-діяльнісного критерію.

Парову котлету у відповідях на запитання «Якщо у закладі харчування будуть смажена котлета і парена котлета, то яку з них ти обереш для себе?» обрали 30% учнів з експериментального класу і 42% учнів з контрольного класу.

Варіанти відповідей на запитання «Яку роль відіграє термін придатності й умови зберігання харчових продуктів?» виявилися такими: важливу, допомагають обрати нам свіжі продукти (58% респондентів з експериментального класу і 60% респондентів з контрольного класу); неважливу, тому що можна їсти і прострочене (22% учнів з ЕК і 18% учнів з КК); взагалі не відіграє (20% четвертокласників з ЕК і 22% четвертокласників з КК.)

Стверджувальну відповідь («так») на наступне запитання – «Чи ти вживаєш чіпси і сухарики?» – дали 62% четвертокласників з ЕК і 64% четвертокласників з КК, відповідь «ні, батьки не дозволяють» ми отримали від 24% респондентів з «ЕК» і 24% респондентів з «КК», відповідь «рідко» дали 14% учнів з «ЕК» і 12% учнів з «КК».

Запитання «Що ти купиш у супермаркеті: продукцію в негерметичній коробці чи в упаковці від виробника?» ми включили до нашої анкети з метою з'ясувати уподобання четвертокласників щодо упакування продуктів. Результати відповідей четвертокласників розподілилися так: негерметична коробка (52% респондентів з «ЕК» і 48% респондентів з «КК»); не має значення, як продукт запакований (22% учнів з «ЕК» і 24% учнів з «КК»); продукт в упаковці від виробника (38% учнів з «ЕК» і 38% учнів з «КК»).

Відповіді учнів на запитання «Ти їси у шкільній їдальні, чи береш перекус з дому?» сприяли з'ясуванню ситуації щодо того, чи учні споживають свіжозварену теплу їжу (42% учнів з «ЕК» і 38% учнів з «КК»), чи частуються канапками тощо, які приносять з дому (58% учнів з «ЕК» і 62% учнів з «КК»).

Щодо запитання «Склади меню поживного і корисного шкільного обіду», то можемо констатувати, що більш-менш раціональну пропозицію

репрезентували лише 28% четвертокласників з «ЕК» і 22% четвертокласників з «КК».

Вважаємо за потрібне додати, що стан сформованості у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо проблеми раціонального харчування ми перевіряли за високим, середнім і низьким рівнями.

Високий рівень означеної сформованості знань, умінь і навичок учнів ми ідентифікуємо зокрема з наявністю у здобувачів освіти мотивів розв'язувати цю проблему. До групи із високим рівнем було залучено здобувачів освіти, які мали позитивну ціннісну орієнтацію щодо прагнення бути здоровим, цілком усвідомлювали власні життєві інтереси й перспективи, мали велике бажання і потребу опановувати уміння і навички РХ, мали вельми хороші теоретичні знання про РХ і та його вплив на організм людини, мали уявлення про фактори ризику вживання їжі, яка шкодить здоров'ю, під час спостережень, ухвалювали рішення на користь здоров'ю, уміли аргументовано вибрати корисні для здоров'я продукти, виявляли власну ініціативу і активність в оволодінні уміннями і навичками РХ, були самостійнішими у виборі «здорових» продуктів харчування і раціональної їжі. За цим, у групі з високим рівнем сформованості в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок про РХ, за результатами констатувального етапу експериментальної роботи, виявилось 27,9 % учнів з четвертого експериментального класу і 33,3% учнів з четвертого контрольного класу (таблиця 2.1.8.)

Таблиця 2.1.8.

**Кількість (у %) учнів четвертого класу
з високим рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ**

ЕК	КК
$(38,5+9,7+35,5) : 3 = 27,9$	$(36,5+18,0+45,5) : 3 = 33,3$

Середній рівень сформованості у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо РХ ми виразаємо як такий, що засвічує недостатню

сформованість в учнів (учениць) ціннісних орієнтацій щодо власного здоров'я і прагнення харчуватися здорово. У цих здобувачів освіти відсутні зацікавленість, бажання і потреби опанувати уміння і навички РХ. Учні, яких ми залучили до цього рівня, до певної міри, орієнтувалися у поняттях, дотичних до проблеми РХ і його впливу на організм людини, але, разом з тим, вони не зовсім чітко орієнтувалися у сутності проблеми, вони недостатньо орієнтувалися в інформації щодо факторів ризику вживання їжі, яка шкодить здоров'ю. Разом з тим, ці учні інколи ухвалювали рішення на користь власного здоров'я і могли аргументовано зробити вибір корисних для здоров'я продуктів. У таблиці 2.1.9. представлено кількість (у %) четвертокласників із середнім рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ, а саме: 27,4% четвертокласників з експериментального класу і 26,1% четвертокласників з контрольного класу.

Таблиця 2.1.9.

**Кількість (у %) учнів четвертого класу
з середнім рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ**

ЕК	КК
$(18,0+44,3+19,8) : 3 = 27,4$	$(18,0+41,6+18,8) : 3 = 26,1$

До групи здобувачів освіти з *низьким рівнем* сформованості знань, умінь і навичок у контексті РХ нами було включено тих учнів, яким досить складно було ідентифікувати значення понять «раціональне харчування», «поживні речовини» тощо, вони не усвідомлювали цінність харчування у житті людини і не виявляли особливих бажання і потреби опанувати уміння і навички РХ. Ці четвертокласники мали однобічні уявлення про РХ, не уміли зробити аргументований вибір корисних для здоров'я продуктів, не виявляли власну ініціативу в оволодінні уміннями і навичками РХ, самостійність у виборі «здорових» продуктів харчування і раціональної їжі. Учні, залучені до цієї групи, майже зовсім не володіли поняттєвим апаратом: у нашому дослідженні

– це 44,7% респондентів з експериментального класу та 45,8% респондентів з контрольного класу (див. таблицю 2.1.10.).

Таблиця 2.1.10.

**Кількість (у %) учнів четвертого класу
з низьким рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ**

ЕК	КК
$(43,5+46,0+44,7) : 3 = 44,7$	$(45,5+48,0+44,0) : 3 = 45,8$

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили перевагу низького і середнього рівнів сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ у здобувачів освіти з ЕК і КК. Означена ситуація спонукала нас до внесення змін у змістове наповнення уроків «Я досліджую світ» і практику реалізації позакласної роботи відповідного спрямування з-поміж четвертокласників.

**2.2. Авторські пропозиції щодо формування у четвертокласників
знань, умінь і навичок раціонального харчування**

Своєрідним девізом нашої практичної діяльності стала теза з посібника О. Міхеєнка «Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини»: «Коли людина переходить від випадкового, бездумного й автоматичного харчування до усвідомленого, творчого, індивідуального, цілющого, її життя суттєво змінюється» [56, с. 234].

Науковий пошук уможливив висновки про те, що результат формування в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо РХ може бути значно успішнішим, якщо створити й реалізувати низку педагогічних умов, а саме:

- здійснювати означений педагогічний процес комплексно і системно;
- працювати у відповідному напрямку з батьками учнів з метою підвищення їх компетентності щодо питань РХ їхніх дітей;

- демонстрація власної поведінки учителя, скерованої на збереження здоров'я загалом і дотримання принципів РХ зокрема;
- організація освітнього процесу з формування знань, умінь і навичок щодо РХ у навчальний час і в позакласній роботі із залученням батьків, медичних працівників і працівників харчоблоку.

Вихідною позицією формувального етапу експериментальної роботи було припущення, що системоутворювальним чинником у забезпеченні ефективності запланованої нами роботи є організація освітньої роботи у межах реалізації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі під час проведення уроків «Я досліджую світ» за типовою освітньою програмою початкової школи, розробленою під керівництвом Р. Шияна [51].

Коротко продублюємо інформацію, представлену у підрозділі 1.2., яка стосується «очікуваних результатів навчання» з соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, які відображають їхню спрямованість на формування в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо РХ, як-от:

учень / учениця:

- *пояснює*, чому людині потрібен відпочинок, чому потрібно займатися фізичними вправами та раціонального харчуватися;
- *пояснює*, яким чином навколишнє середовище, харчування, фізична активність, стрес та інші фактори можуть впливати на здоров'я людини;
- *відбирає* продукти харчування, при цьому орієнтується на власні харчові звички, смак, і розуміє користь цих продуктів для здоров'я;
- *визначає* для улюблені страви національної кухні та може аналізувати їх користь;
- *помірковано використовує* наявні природні ресурси (наприклад, збалансоване харчування);

- *вирізняє* інформацію, яка надзвичайно корисна для збереження здоров'я, звертає увагу на пакуваннях та етикетках (складники, дата виготовлення, термін придатності тощо);
- *визначає* достовірні джерела інформації про харчування;
- *складає* перелік продуктів харчування, спожитих за день, *аналізує* їх користь та вартість;
- *досліджує* вплив реклами на вибір товарів (їжі, напоїв, іграшок тощо) [51, с. 60–65].

Відповідно, задля реалізації цих результатів навчання ми здійснювали нашу практичну роботу за тим змістом навчання, який пропонують автори програми [51, с. 63]. Відтак, уся робота зосереджувалася навколо таких тематичних блоків: «Значення харчування для життя і здоров'я людини»; «Питний режим»; «Страви національної кухні»; «Правильний вибір продуктів харчування (харчові звички, смак та розуміння їхньої користі та шкоди для здоров'я)»; «Вплив реклами на вибір товарів»; «Термін придатності та умови зберігання харчових продуктів за їх маркуванням».

Ми прийняли рішення про «підсилення» і «розширення» інформації про РХ, яка пропонувалася четвертокласникам для вивчення на уроках «Я досліджую світ». Наші зусилля було спрямовано на те, щоб у результаті навчання здобувачі освіти експериментального 4–А класу виявили низку відповідних знань, умінь і навичок.

Нашу експериментальну роботу організували з дотриманням принципів наступності, перспективності, а також – емоційності. Вельми багато уваги надавали формуванню позитивної мотивації четвертокласників на вибір «здорової їжі» у щоденному житті з метою збереження і зміцнення здоров'я. Дбали про багаторазове відпрацювання базових умінь і навичок, організували практичну, ігрову, індивідуальну та колективну діяльність здобувачів освіти.

Впродовж формувального етапу експерименту застосовували низку методів інтерактивного навчання, а саме:

- *мозковий штурм* – для генерування ідей та активізації діяльності четвертокласників щодо розв’язання певної проблеми; усі запропоновані учнями ідеї об’єднували чи аналізували;
- *дискусії-роздуми* – для мотивації обмірковувати і обговорювати те, що учні чули, бачили або читали; починали з запитання, яке передбачало висловлення власної думки чи озвучення власного досвіду;
- *обговорення* (у невеликих мікрогрупах) – для того, щоб дати можливість кожному учневі / учениці висловити власні думки і погляди щодо конкретної проблеми;
- *міні-лекція* (словесне повідомлення інформації) – для повідомлення основоположної інформації;
- *аналіз окремої життєвої ситуації* для визначених прогнозованих сценаріїв, які ґрунтуються на ситуаціях з реального життя;
- *ситуаційні (рольові) ігри* – для реалізації творчого потенціалу четвертокласників під час програвання окремих життєвих ситуацій, пов’язаних з певним вибором, для апробації нових моделей поведінки;
- *дидактичні ігри*.

У процесі наукового пошуку ми детально вивчили досвід реалізації формування РХ у деяких вітчизняних закладах загальної середньої освіти [12; 17; 19; 20; 21; 22; 39; 40; 41; 49; 50; 52; 55]. Також нами було проаналізовано і використано окремі напрацювання учених і вчителів-методистів [1; 6; 8; 16; 18; 25; 29; 30; 31; 33; 34; 36; 42; 48; 53; 54; 57]. Щодо уроків «Я досліджую світ», то ми працювали за планом, який подано нижче.

1.	Раціональне харчування. Вимоги до раціонального харчування (повторення)
2.	Вимоги до харчового раціону. Умови вживання їжі
3.	Лікувальне харчування та лікувальні дієти
4.	Дієта. Користь та шкода від дотримання дієт
5.	Питний режим
6.	Наслідки й небезпека переїдання
7.	Розвантажувальні дні. Вживання рослинної їжі для оздоровлення
8.	Вітамінні напої та їх вплив на організм
9.	Практичне заняття. Виготовлення вітамінних напоїв

Нижче представлено назви і опис деяких форм роботи на уроках і у позакласній роботі.

1. Проблемна ситуація «Чом мене живіт болить?».

І. Повідомлення теми і мети тренінгу: Тільки-но прийшов зі школи – Поспішаю вже до столу, Бо зі школи довгий шлях , 300 метрів, просто жах! Щоби скоротить дорогу Взяли з другом по хот-догу. Ми їх на ходу жували, «Пепсі-колу» потивали. Та бурчить у животі... Знаю – вдома на плиті Плов лишився від сніданку (готувала мама зранку, Й наказала: «Пам'ятай, В холодильник заховай!»). Та підвів мене будильник, Де ж згадає про холодильник! Поки гріється обід Хоч чайку напитись слід, Ще й халвою закусити. Зразу ж теліка включити, Бо дивитись бойовик Я з тарілочкою звик. Зникла їжа із тарілки, Я й не зчувсь, як схрумав стільки! Любі друзі поясніть, Чом мене живіт болить?»

2. Робота з індивідуальними картками. У запропонованих картках з різними літерами необхідно відшукати слова – назви корисних харчових продуктів (відповіді: Горіхи, сік, кефір, яйця каша, риба, м'ясо).

Г	О	Р	І	Х	И	Ш
С	І	К	Ф	Х	С	О
К	Е	Ф	І	Р	И	К
Е	Л	О	М	Б	Р	О
Я	Й	Ц	Я	К	О	Л
К	А	Ш	А	А	Ц	А
Ж	У	Й	Р	И	Б	А

3. Практична робота «Виготовлення вітамінних напоїв».

Шпинатний сік з морквою і мускатним горіхом

На 250 мл потрібно:

3 морквини, 5-7 листків шпинату, натертий мускатний горіх. Мускатний горіх надає цьому соку різдвяного аромату. Проте, не треба чекати різдвяних днів, готуйте сік будь-коли.

Приготування: почистити моркву. Промити шпинат і пропустити його через соковижималку, потім пропустити моркву. Змішати соки в келиху і потерти мускатний горіх.

Яблучний сік з грейпфрутом і персиком

На 2 чашки потрібно:

1 маленьке червоне яблуко, 2 персика, порізаних навпіл, очищених від кісточки, 1 чашка свіжого грейпфрутового соку.

Приготування: пропустити через соковижималку яблуко й персики. Перемішати з грейпфрутовим соком і подавати.

Томатний сік з огірком, петрушкою і морквою

На 3 чашки потрібно:

3 помідора, 1 огірок, 1 пучок петрушки, 3 морквини.

Приготування: пропустити через соковижималку помідори, огірок, петрушку та моркву. Перемішати і подавати.

Томатний сік зі шпинатом

На 1 порцію потрібно:

3 помідора, 3 великих листки шпинату, 1 морквина.

Здуття живота - неприємна проблема, яка виникає через дієту з занадто подрібнених продуктів та брак в організмі клітковини. Всі свіжі соки розслаблюють шлунок, але листові зелені овочі, багаті мінералами, особливо корисні.

Приготування: пропустити всі інгредієнти через соковижималку і змішати соки в келиху.

4. Позакласний захід «Вітаміни: класифікація, значення та вміст у продуктах харчування».

Окремі епізоди з заходу:

1. Подорож до вулиці Садової та Городової.

Учитель:

До вулиці першої
Шлях нам лежить,
Відвідати вулицю
Кожен спішить.
А хто тут живе,
Здогадайтесь самі:
Це діти городу,
Корисні й смачні!
Ця вулиця, діти,
Усім вам знайома.
Там овочі й квіти
Тому й ... (Городова)

Діти, а як ви гадаєте, які мешканці живуть на цій вулиці?

(Відповіді дітей)

3. Сценка «Ми потрібні для людини».

Учитель: До вашої уваги сценка «Ми корисні для людини».

(Виходять діти, на головах у них шапочки з назвами вітамінів А, В, С, D.)

Діти-вітамінки:

Добрий день! Впізнали нас?
Ми – вітаміни,
Дуже корисні для людини.

Вітамін А: Я вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирові, помідорах, цибулі, гарбузі.
(Показує указкою таблицю «Вітаміни»).

5. Практична робота «Написи на упакуванні»: Розгляньте написи на упакуванні; У якому продукті найбільше вітамінів?; Який продукт найкалорійніший?; Який продукт має найбільше вуглеводів, а який найменше?.

Набір упаковок:

Каша вівсяна: поживна цінність на 100 г продукту: білки 9 г, жири 5 г, вуглеводи 60 г; вітаміни: Е, В3, В5, В9. Енергетична цінність 100 г: 310 ккал.

Масло солодковершкове: поживна цінність на 100 г продукту: 83 г, білки 1 г, вуглеводи 2 г; вітаміни: А, В2. Енергетична цінність 100 г: 748 ккал.

Сік мультівітамін: поживна цінність на 100 г продукту: вуглеводи 12 г. Вітаміни С, РР, Е, В9, В6, А. Енергетична цінність: 49 ккал у 100 г соку.

6. Проблемні запитання: Діти мають пити 1–2 л води щодня. Навіщо, на вашу думку? З чого, крім напоїв, ми беремо воду?

7. Робота в парах: Запишіть на аркушах паперу назви органів, які, на вашу думку, беруть участь у травленні. Обмінюйтеся аркушами, обговоріть роботи одне одного.

8. Дослідницька робота: Дослідіть, які продукти харчування не псуються у ланчбоксі протягом шкільного дня.

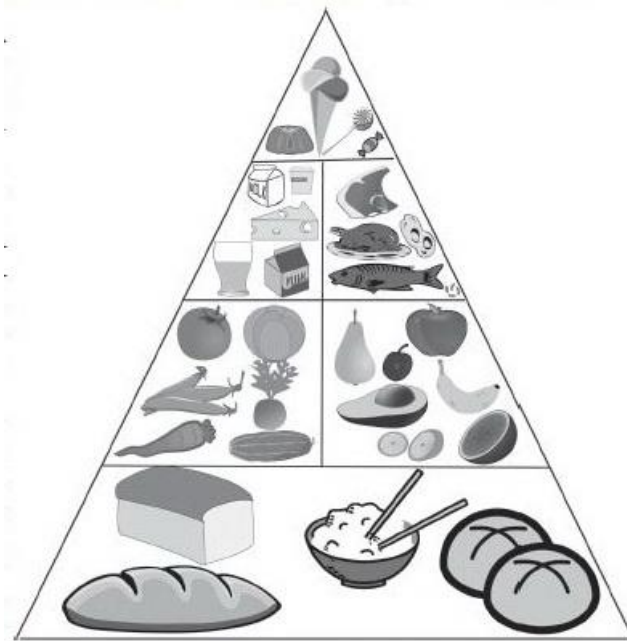
- а) підготуйте 4 ланчбокси і один порожній шкільний наплічник;
- б) покладіть у перший ланчбокс овочі та фрукти, у другий – бутерброд із вареною ковбасою, у третій – бутерброд із сиром, у четвертий – печиво та солодощі;
- в) покладіть заповнені ланчбокси у шкільний наплічник.
- г) наприкінці навчального дня з'ясуйте, що сталося з продуктами.

9. Творча робота: Складіть меню поживного та корисного шкільного обіду.

10. Домашнє завдання для виконання разом з батьками: Зробіть книгу «Корисні та шкідливі продукти».

11. Бесіда «Ознаки неякісних продуктів».

12. Дискусія за «Пірамідою харчування»:



13. Самостійне опрацювання інформації «Режим харчування» за роздатковими матеріалами:

Режим харчування

Правильно підібраний режим харчування дозволяє організмові людини найкраще засвоювати окремі поживні речовини та забезпечує його найвищу працездатність. Дуже важливим є вживання їжі завжди в певний час і правильний розподіл харчового раціону.

Давно відомо, що найбільш раціональним режимом харчування є чотириразове (вживання їжі з інтервалом у 4-5 годин). При такому способі харчування не виникає відчуттів, пов'язаних з низьким вмістом цукру в крові, які характерні для голодної людини. Це відчуття слабкості, головного болю, сильного апетиту.

Тож як варто розподілити їжу протягом дня?

Правильно снідати о 7-9 годині та отримувати при цьому близько 20% загальної щоденної кількості їжі. Сніданок є важливим елементом режиму харчування, ігнорувати який неможна. Без сніданку людина, як правило, з'їдає більше їжі на обід та вечерю, що негативно відбивається на здоров'ї і може призвести до виникнення й загострення низки захворювань.

Обід (о 13 – 14 годині) має бути основною частиною харчового раціону та забезпечувати близько 40% необхідної енергії. Найкраще, щоб він складався з першої, другої та третьої страв.

Вечеряти корисно близько 19 години. Вона має бути легшою за обід, і забезпечувати близько 20% добової калорійності їжі. Вечеря має бути не пізніше ніж за 2 години до сну та складатися з їжі, яка добре перетравлюється, зокрема: молока, фруктів, рису, фруктових-овочевих пюре тощо. При цьому не варто вживати м'яса, кави, міцного чаю та переїдати.

14. Вікторина «Казкова»: Учитель підбирає уривки з українських народних казок, у яких згадується молоко та молочні продукти. Учням треба назвати твори, уривки з яких їм пропонуються.

15. Конкурс – «Реклама сиру». Вчитель пропонує четвертокласникам об'єднатися у команди по декілька учнів. Далі пропонує учасникам кожної команди створити етикетки (упаковки) різних товарів з сиру (до прикладу, сирок в шоколаді, плавлений сирок, твердий сир, домашній сир та ін.). Учні використовують у роботі кольоровий папір, олівці, фломастери, маркери, клей. Кожна команда рекламує лише один товар. Після репрезентації реклами, шляхом голосування, визначають так званий попит на товар (голосувати за «свій» товар не можна). Перемагає команда, за товар якої проголосувало найбільше учасників конкурсу.

16. Бесіда «Товарне сусідство харчових продуктів на вітринах»: Інформація для бесіди:

- заморожені й охолодженні продукти: почнуть «обмінюватися» температурами – заморожені почнуть танути, а охолоджені – замерзати;
- вологі й сухі продукти: одні здатні віддавати вологу, інші здатні поглинати вологу;
- продукти зі специфічними та сильними запахи і продукти, які можуть поглинати запахи (так, до прикладу, вершкове масло здатне вбирати в себе запахи риби чи фарби);
- продукти, які не можуть бути «сусідами» з жодним іншим товаром;
- продукти герметично запаковані і продукти «відкриті» (запозичено з: [31, с. 19–20]).

17. Робота над «Правилами харчування»:

Продукти харчування потрібні людині для того, щоб рости й розвиватися, поновлювати витрачені сили. Все, що ти споживаєш, організм переробляє в будівельний матеріал для росту твоїх кісток і м'язів.

Щоб їжа приносила користь, дотримуйся таких правил харчування:

- харчування має бути різноманітним;
- щоб добре рости, вживай багату на вітаміни їжу – овочі, фрукти, молочні продукти;
- не вживай багато гострої, солодкої, копченої, солоної, масляної їжі та борошняних виробів;
- дотримуйся режиму харчування: снідай, обідай і вечеряй в один і той же час;
- вживай теплі страви;
- добре пережовуй їжу;
- намагайся не переїдати, бо переїдання – причина багатьох хвороб;
- не поспішай і не розмовляй під час їди;
- не куштуй незнайомих страв чи продуктів без дозволу батьків або якщо закінчився термін їх придатності;
- уникай вживання продуктів, яких твій організм не сприймає;
- обов'язково повідомляй батьків про своє погане самопочуття.

18. Інсценізація оповідання «Розмова з лялею»:

Орися дуже любить свою лялю. Вона їй гарну й чистеньку хатку улаштувала, вона їй ліжечко чистеньке постелила, вона їй чисту сорочку пошила, словом, вона дуже любить свою лялю.

Сьогодні засіла з лялею до розмови. Навчас лялю, як вона повинна харчуватися, щоб бути здоровою й сильною.

– На снідання, – каже Орися до лялі, – не пий кави або чаю, бо в каві і в чаю є отрута. Ти випий скляночку молока, з'їж два куснички хліба з маслом, кілька ложок мармуляди або меду – тоді будеш сита й весела. А час від часу вівсяної каші з молоком не забудь з'їсти. Яке це добре, поживне й здорове!

На обід? Може, дати тобі кусочок м'яса? Е, пошо тобі м'яса! Діти не потребують їсти щоденно м'яса. Краще їсти багато набілу, городовини, овочів, бо в них є багато поживних речовин, потрібних для будови людського тіла.

Але що б ти з'їла, лялько, на обід?

Я тобі таки пораджу! Якусь юшку з городовини, трохи картоплі, варених овочів з цукром, хліб, трошки морквиці, бурячків чи іншої городовини, вліті найкраще сирих, каші чи пшона з маслом чи сметаною – й будеш сита.

Вечерю, лялю, треба вчасно їсти, щоб можна було ще трохи побавитись, побігати, а тоді – й кращий сон будеш мати!

Але що б ти з'їла на вечерю? Ось хоч би рис з молоком, одне-два яйця та хліб з маслом, картопля з квашеним молоком. Здається, цього буде досить.

Це не означає, що треба їсти тричі на день. Маленька ляля повинна ще чогось з'їсти між сніданням і обідом, обідом і вечерею.

Коли хочеш їсти, то попроси молока чи хліба з маслом. Не забувай теж кожного дня з'їсти сире яблуко чи грушку, особливо взимі. Може, деколи й апельсинку для тебе принесу. Може, любиш сир чи мід?

В їдженні не химеруй. Все треба їсти з апетитом і смаком, тоді тобі краще на здоров'я вийде!



Але щоб ти, лялю, про це не забула, то я все запишу на картці та повішу над твоїм ліжечком.

І Оріся дбайливо зажуреною міною на личку повела чорні кривульки на папері. Вона ж – опікунка лялі! Хто ж, як не вона, має дбати про здоров'я малої лялі? Зайнята своїми міркуваннями і писанням, Оріся не помітила, що до розмови з лялею прислухалася її мама.

– Так, так, Орісю, – сказала мама, – напиши це все та повісь над ліжечком лялі для того, щоб ви обидві щоденно на цю карточку дивилися й дотримувалися тих твоїх мудрих порад, а я вже подбаю про те, щоб вам це все смачно приготувати й подати. Обняла свою Орісю та вицілувала за її мудрість (*подано за: [44, с. 69–71]*).

19. Робота з малюнковим текстом: Довідайся, для чого нашому організму потрібна їжа:

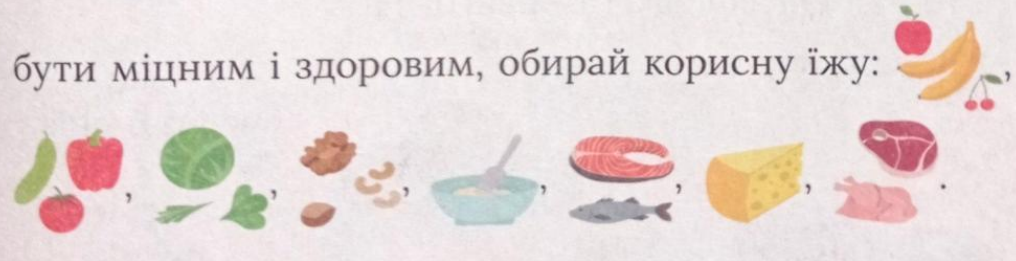
1. Довідайся, для чого нашому організму потрібна їжа.

Їжа необхідна  так само, як пальне .

Вона є джерелом енергії для організму. Це вона дає

тобі сили, щоб рости, рухатися, думати. Якщо хочеш

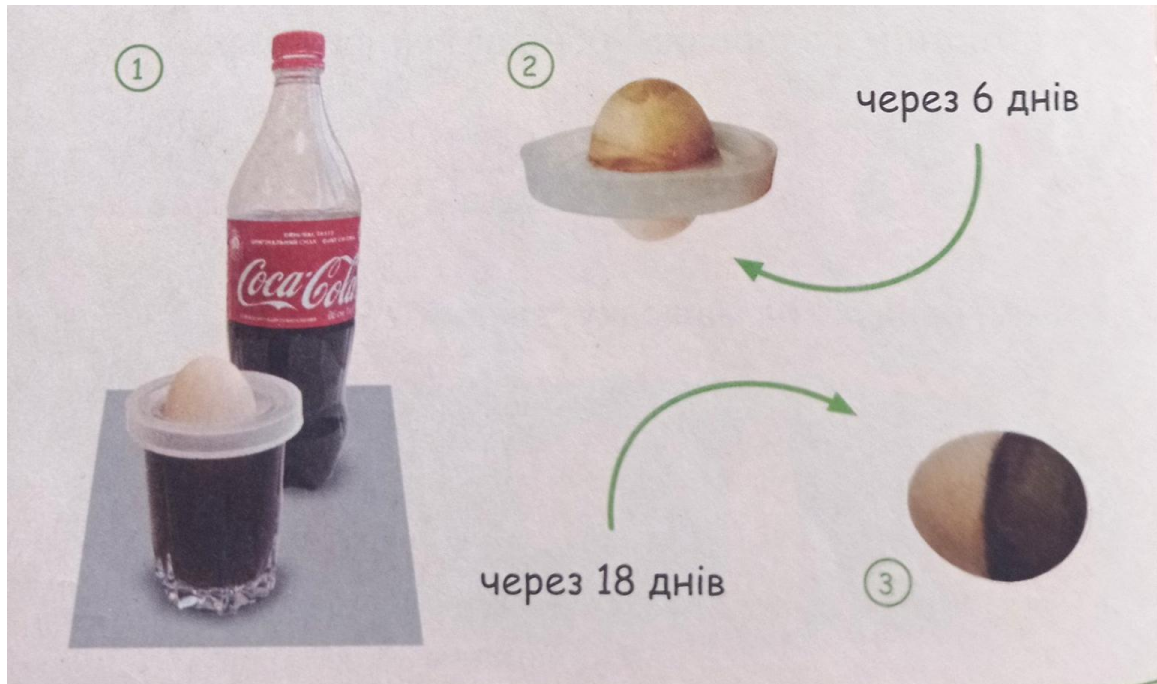
бути міцним і здоровим, обирай корисну їжу:



20. Обговорення ситуацій: Хто з дітей харчується правильно? Обґрунтуй свою відповідь:



21. Дослідження: Проведи дослід і поміркуй, чому батьки не купують тобі щодня солодкі газовані напої?



22. Бесіда «Ознаки неякісних продуктів харчування». Які особливості зовнішнього вигляду продуктів харчування вказують на їхню неналежну якість? Чи завжди відсутність зовнішніх пошкоджень продукції свідчить про її якість? Назвіть внутрішні ознаки якісних та неякісних продуктів харчування.

23. Гра «Чужий серед своїх» (формування поняття «якість товару»). Учитель пропонує учням розглянути підготовлені заздалегідь продукти харчування (чи їх зображення), визначити, які з цих продуктів харчування мають певні недоліки, назвати ці товари. Для ознайомлення можна запропонувати: мокрий батон хліба; упаковку з йогуртом, у якій порушена цілісність; надірвану пачку печива тощо. Здобувачі освіти повинні вказати, чому ці продукти харчування не можна споживати. Після цього зробити узагальнювальний висновок.

24. Конкурс понять: «упаковка», «тара», «санітарні норми», «екологічні знаки», «сертифікат відповідності», «наявність сторонніх домішок», «термін придатності», «зіпсований смак», «харчовий продукт», «правила зберігання», «порушення термінів зберігання», «порушення цілісності упаковки», «наявність ознак намокання», «пошкодження гризунами, комахами»,

«наявність сторонніх запахів», «харчові хвороби», «споживач», «виробник», «продавець», «безпека товарів», «правила зберігання», «реклама».

25. Дидактичні ігри, підготовлені автором кваліфікаційної роботи, а саме: «Вітамінний квест» (Додаток А.1), «Шкідлива їжа. Корисна їжа» (Додаток А.2), «Корисно. Шкідливо» (Додаток А.3), «Їжа – джерело життя» (Додаток А.4), «Хочу бути сильним» (Додаток А.5), «Хочу мати міцні кістки» (Додаток А.6), «Хочу мати гарне волосся» (Додаток А.7).

2.3. Узагальнення результатів практичної діяльності щодо формування в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок раціонального харчування

Проведена практична робота щодо формування у четвертокласників ЕК знань, умінь і навичок щодо РХ була спрямована на те, щоб визначити, чи вплине організована нами педагогічна праця на динаміку стану означеної сформованості.

На заключному етапі роботи, було розроблено анкету з зовсім іншими чи дещо ускладненими запитаннями, порівняно з анкетною «вступною».

Рівень сформованості в учнів четвертого експериментального класу знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування вивчався за ціннісно-мотиваційним, знаннєвим і поведінково-діяльнісним критеріями. Отже, запитання анкети знову було об'єднано у три групи, як-от:

- *ціннісно-мотиваційну* (запитання нової анкети були сформульовані таким чином, щоб виявити, чи є в учнів позитивна мотивація отримувати знання, уміння і навички, дотичні до проблеми здоров'я, чи є в учнів потреба і бажання бодай у якій формі здобувати знання про РХ, його особливості, принципи, правила тощо, чи зацікавлені учні проблематикою харчування, яке є різноманітним, регулярним, поживним, відповідним віку і способу життя);

- *знаннєву* (запитання анкети спрямовувалися на виявлення наявності в учнів четвертого класу комплексу знань щодо РХ);
- *поведінково-діяльнісну* (запитання анкети спрямовувалися на виявлення у четвертокласників сформованих умінь і навичок щодо раціонального харчування, які виявляються у щоденних поведінці і діяльності).

Нижче, за блоками (ціннісно-мотиваційним (таблиця 2.3.1.), знаннєвим (таблиця 2.3.2.) і поведінково-діяльнісним (таблиця 2.3.3.)) репрезентовано запитання нової анкети.

Таблиця 2.3.1.

**«Ціннісно-мотиваційний» блок запитань анкети для учнів
четвертих класів, які було використано
на формувальному етапі дослідження**

Чи доцільно дотримуватися рекомендацій фахівців щодо «тарілки здорового харчування»?
Які продукти ти вживаєш найчастіше?
Поясни, чому людина потребує раціонального харчування?
Назви хоч би три причини, чому треба прагнути харчуватися раціонально
Яким чином ти обираєш продукти харчування? (орієнтуючись на свої харчові звички; орієнтуючись на їхній смак; орієнтуючись на розуміння їхньої користі для здоров'я)
Напиши п'ять порад щодо харчування для тих, хто хоче бути здоровим

Таблиця 2.3.2.

**«Знаннєвий» блок запитань анкети для учнів
четвертих класів, які було використано
на формувальному етапі дослідження**

Як ти розумієш сутність поняття «раціональне харчування»?
Схарактеризуй можливі наслідки для людини, якщо вона неякісно харчується
Чому не можна їсти що захочеш і скільки захочеш?
Як варто розподіляти їжу впродовж дня?
Перелічи ознаки неякісних продуктів
Які продукти харчування найшвидше псуються у ланчбоксі протягом шкільного дня?
Чому впродовж дня треба випивати 1–2 л води?
Який з продуктів є калорійнішим: вівсяна каша чи солодковершкове масло?
Схарактеризуй значення вітамінів у продуктах харчування
Назви 10 корисних харчових продуктів і 10 продуктів харчування, які можуть зашкодити здоров'ю людини
Чи завжди відсутність зовнішніх пошкоджень на продукті харчування свідчить про його якість?

Таблиця 2.3.3.

**«Поведінково-діяльнісний» блок запитань анкети для учнів четвертих
класів, які було використано на формувальному етапі дослідження**

Чи бували випадки, коли ти «гуглив» («гуглила») в інтернеті і соціальних мережах рекламу, яка стосується здорового харчування?
Які продукти ти кладеш вдома у свій ланчбокс, щоб потім частувати їх на перерві у школі?

Напиши пораду другу (подрузі), який (-а) щодня п'є кока-колу і їсть чіпси
О котрій годині ти зазвичай вечеряєш і що саме їси на вечерю?
Чи купиш у магазині продукт харчування, якщо помітиш на його упаковці порушення цілісності?
Чи купиш у магазині продукт харчування з простроченим терміном зберігання?
Продавець на ринку пропонує тобі печиво з надірваною пачкою. Які будуть твої дії?
Чи у майбутньому будеш куштувати незнайомі страви чи продукти без дозволу батьків, або якщо закінчився термін їх придатності?

Результати проведеної нами роботи засвідчили позитивні зрушення щодо ціннісно-мотиваційно, знаннєвого і поведінково-діяльнісного критерію сформованості в учнів четвертого експериментального класу знань, умінь і навичок щодо РХ. З таблиці 2.3.4. , у якій представлено «відсотковий» вимір досліджуваної проблеми, видно, що у експериментальному класі стало значно більше, ніж у контрольному класі, учнів, у яких ці знання, уміння і навички сформовано.

Таблиця 2.3.4

Порівняльні дані сформованості у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо РХ (за результатами формувального експерименту, %)

Знання, уміння і навички	Кількість учнів у % за рівнями					
	ЕК			КК		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
налаштованість дотримуватися	46	34	20	32	30	38

рекомендацій фахівців щодо «тарілки здорового харчування»						
уявлення про потребу людини раціонально харчуватися	32	42	36	22	34	44
уміння обґрунтувати необхідність харчуватися раціонально	44	30	26	32	24	44
орієнтація учня (учениці) при виборі продуктів харчування	36	42	22	22	40	38
бажання і уміння пропагувати здорове харчування	34	36	30	20	38	42
глибоке розуміння сутності поняття «раціональне харчування»	56	30	14	28	32	40
знання щодо наслідків для людини, якщо вона неякісно харчується	38	36	26	24	28	48
знання щодо доцільного розподілу їжі впродовж дня	30	38	32	18	36	46
знання ознак неякісних продуктів	48	36	16	26	38	36
знання щодо назв продуктів харчування, які найшвидше псуються у ланчбоксі протягом шкільного дня	72	28	0	30	24	46

знання щодо значення вітамінів у продуктах харчування	64	20	16	24	28	48
знання щодо корисних харчових продуктів і продуктів харчування, які можуть зашкодити здоров'ю людини	52	38	10	36	22	42
навички пошуку у соціальних мережах реклами, яка стосується здорового харчування	32	38	30	18	34	58
уміння дати пораду другу (подрузі), який (-а) щодня п'є кока-колу і їсть чіпси	64	24	12	26	28	46
доцільна поведінка у магазині (на ринку) щодо купівлі продуктів харчування з простроченим терміном зберігання, порушенням цілісності упаковки тощо	54	30	16	32	22	46
доцільна поведінка щодо куштування незнайомих страв чи продуктів без дозволу батьків, або якщо закінчився термін їх придатності	62	30	8	38	22	30

Усього:	764 : 16 = 47,8	532 : 16 = 33,3	314 : 16 = 19,6	428 : 16 = 26,8	480 : 16 = 30,0	692 : 16 = 43,2
	47,8	33,3	19,6	26,8	30,0	43,2

Схарактеризуємо деякі результати, зокрема ті, які стосуються високого і низького рівнів.

Так, високий рівень налаштованості дотримуватися рекомендацій фахівців щодо «тарілки здорового харчування» ми виявили у 46% здобувачів освіти з експериментального класу і 32% здобувачів освіти з контрольного класу. Низький рівень ми ідентифікували у 20% респондентів з ЕК і 38% респондентів з КК.

Високий рівень уявлень про потребу людини раціонально харчуватися ми виявили у 32% учнів з ЕК і 22% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 36% респондентів з ЕК і 44% респондентів з КК.

Високий рівень умінь щодо обґрунтування необхідності харчуватися раціонально ми виявили у 44% учнів з ЕК і 32% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 26% респондентів з ЕК і 44% респондентів з КК.

Високий рівень орієнтації учня (учениці) при виборі продуктів харчування ми виявили у 36% здобувачів освіти з експериментального класу і 22% здобувачів освіти з контрольного класу. Низький рівень ми ідентифікували у 22% респондентів з ЕК і 38% респондентів з КК.

Високий рівень бажання і вміння пропагувати здорове харчування ми виявили у 34% учнів з ЕК і 20% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 30% респондентів з ЕК і 42% респондентів з КК.

Щодо високого рівня глибокого розуміння сутності поняття «раціональне харчування», то його ми виявили у 56% учнів з ЕК і 28% учнів з

КК. Низький рівень ми ідентифікували у 14% респондентів з ЕК і 40% респондентів з КК.

Високий рівень знань щодо наслідків для людини, якщо вона неякісно харчується, ми виявили у 38% учнів з ЕК і 24% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 26% респондентів з ЕК і 48% респондентів з КК.

Високий рівень знань щодо доцільного розподілу їжу впродовж дня ми виявили у 30% учнів з ЕК і 18% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 32% респондентів з ЕК і 46% респондентів з КК.

Високий рівень знань щодо ознак неякісних продуктів ми виявили у 48% учнів з ЕК і 26% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 16% респондентів з ЕК і 36% респондентів з КК.

Високий рівень знань щодо назв продуктів харчування, які найшвидше псуються у ланчбоксі протягом шкільного дня ми виявили у 72% учнів з ЕК і 30% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 0% респондентів з ЕК і 46% респондентів з КК.

Високий рівень знань щодо значення вітамінів у продуктах харчування ми виявили у 64% учнів з ЕК і 24% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 16% респондентів з ЕК і 48% респондентів з КК.

Високий рівень знань щодо корисних харчових продуктів і продуктів харчування, які можуть зашкодити здоров'ю людини, ми виявили у 52% учнів з ЕК і 36% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 10% респондентів з ЕК і 42% респондентів з КК.

Високий рівень навичок пошуку у соціальних мережах реклами, яка стосується здорового харчування, ми виявили у 32% учнів з ЕК і 18% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 30% респондентів з ЕК і 58% респондентів з КК.

Високий рівень уміння дати пораду другу (подрузі), який (-а) щодня п'є кока-колу і їсть чіпси, ми виявили у 64% учнів з ЕК і 26% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 12% респондентів з ЕК і 46% респондентів з КК.

Високий рівень доцільної поведінки у магазині (на ринку) щодо купівлі продуктів харчування з простроченим терміном зберігання, порушенням цілісності упаковки тощо ми виявили у 54% учнів з ЕК і 32% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 16% четвертокласників з ЕК і 46% четвертокласників з КК.

Високий рівень доцільної поведінки щодо куштування незнайомих страв чи продуктів без дозволу батьків, або якщо закінчився термін їх придатності, ми виявили у 62% учнів з ЕК і 38% учнів з КК. Низький рівень ми ідентифікували у 8% респондентів з ЕК і 30% респондентів з КК.

Після проведеного формульовального етапу дослідження до групи з високим рівнем сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертого класу щодо РХ ми залучили 47,8% учнів з четвертого експериментального класу і 26,8% учнів з четвертого контрольного класу (Таблиця 2.3.8.).

Таблиця 2.3.8.

Кількість (у %) учнів четвертого класу з високим рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ

(за результатами формульовального етапу дослідження)

<p>До групи із високим рівнем ми включили учнів, які мали позитивну ціннісну орієнтацію щодо прагнення бути здоровим, повністю розуміли власні життєві інтереси й перспективи, мали велике бажання і потребу опанувати уміння і навички РХ, мали вельми хороші теоретичні знання про РХ і та його вплив на організм людини, мали уявлення про фактори ризику вживання їжі, яка шкодить здоров'ю, під час спостережень, ухвалювали рішення на користь здоров'ю, уміли аргументовано вибрати корисні для здоров'я продукти, виявляли власну ініціативу і активність в оволодінні уміннями і навичками РХ, були самостійнішими у виборі «здорових» продуктів харчування і раціональної їжі.</p>	
ЕК	КК
47,8	26,8

У таблиці 2.3.10. представлено кількість (у %) четвертокласників із середнім рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ: 33,3% четвертокласників з ЕК і 30,0% четвертокласників з КК.

Таблиця 2.3.10.

Кількість (у %) четвертокласників із середнім рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ

(за результатами формувального етапу дослідження)

<p>До цієї групи ми включили учнів, які мали недостатню сформованість ціннісних орієнтацій щодо власного здоров'я і прагнення харчуватися здорово. У цих учнів відсутні зацікавленість, бажання і потреби опанувати уміння і навички РХ. Учні, до певної міри, орієнтувалися у поняттях, дотичних до проблеми РХ і його впливу на організм людини, але, разом з тим, вони не до кінця розуміли сутність проблеми, вони недостатньо орієнтувалися в інформації щодо факторів ризику вживання їжі, яка шкодить здоров'ю. Проте, ці учні інколи ухвалювали рішення на користь власного здоров'я і могли аргументовано зробити вибір корисних для здоров'я продуктів.</p>	
ЕК	КК
33,3	30,0

До групи четвертокласників з низьким рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ ми віднесли 19,6% респондентів з експериментального класу та 43,2% респондентів з контрольного класу (див. таблицю 2.3.11.).

Таблиця 2.3.11.

**Кількість (у %) учнів четвертого класу з низьким рівнем сформованості
знань, умінь і навичок щодо РХ**

(за результатами формувального етапу дослідження)

<p>До групи з низьким рівнем залучено учнів, які зовсім не володіли поняттєвим апаратом (їм важко було пояснити значення понять «раціональне харчування», «поживні речовини» тощо), вони не усвідомлювали цінність харчування у житті людини і не виявляли особливих бажання і потреби опанувати уміння і навички РХ. Ці четвертокласники мали однобічні уявлення про РХ, не уміли зробити аргументований вибір корисних для здоров'я продуктів, не виявляли власну ініціативу в оволодінні уміннями і навичками РХ, самостійність у виборі «здорових» продуктів харчування і раціональної їжі.</p>	
ЕК	КК
19,6	43,2

В Таблиці 2.3.12. ми представили порівняльний вимір щодо рівнів сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо РХ, які ми отримали за результатами усіх етапів експерименту. Додамо, що дані, які ми отримали на констатувальному етапі, позначили як КЕ, а дані, які ми отримали на формувальному етапі, позначені як ФЕ.

Таблиця 2.3.12

**Порівняльні дані рівнів сформованості в учнів четвертого класу
знань, умінь і навичок щодо РХ**

(за результатами констатувального і формувального етапів експерименту)

рівні	Експериментальний клас		Контрольний клас	
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ
високий	27,9	48,8	33,3	26,8
середній	27,4	33,3	26,1	30,0
низький	44,7	19,6	45,8	43,2

Таким чином, за даними таблиці 2.3.12, маємо такі результати формувального етапу дослідження:

- *високий рівень* сформованості у здобувачів освіти четвертих класів знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування зріс в учнів з експериментального класу на 20,9% (48,8%–27,9%), у той час, як в учнів контрольного класу цей показник знизився на – усього на 6,5% (26,8%–33,3%);
- *середній рівень* сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо РХ зріс в учнів експериментального класу на 5,9% (33,3%–27,4%), у той час, як в учнів контрольного класу – цей показник збільшився на 3,9% (30,0%–26,1%);
- щодо *низького рівня* сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо РХ, то в учнів експериментального класу ми зафіксували цей рівень у 19,6% здобувачів освіти, що на 25,1% менше, ніж було на констатувальному етапі експериментальної роботи (44,7%–19,6%=25,1%); у контрольному класі низький рівень сформованості в учнів знань, умінь і навичок щодо РХ після формувального етапу експерименту було зафіксовано у 43,2%

четвертокласників, що усього на 2,6% менше, ніж було на констатувальному етапі експерименту ($45,8\% - 43,2\% = 2,6\%$).

Усе представлене і описане вище дозволило нам зробити висновок про те, що проведена нами практична робота щодо «підсилення» і «розширення» інформації про РХ на уроках «Я досліджую світ» і насичення відповідним контентом позакласної роботи дали свої позитивні результати щодо сформованості у здобувачів освіти експериментального класу низки знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було визначено критерії сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертого класу щодо раціонального харчування, розроблено змістове наповнення уроків і позакласної роботи інформацією раціонального харчування, цей контент використано у практичній діяльності з четвертокласниками, під час експерименту перевірено ефективність практичного упровадження у зміст уроків і позакласної роботи розробленого контенту.

Було обрано ціннісно-мотиваційний, знаннєвий і поведінково-діяльнісний критерії сформованості знань, умінь і навичок здобувачів освіти у контексті раціонального харчування. Представлено показники до кожного з критеріїв.

Для учнів четвертих класів розроблено анкету, на основі опрацювання якої здійснено статистичний аналіз відповідних даних. До змісту анкети включено розроблені запитання закритого і відкритого спрямування – вони сконструйовані у вимірі дослідження ціннісно-мотиваційного, знаннєвого і поведінково-діяльнісного блоків. У виразнено відповіді здобувачів освіти, які приймали участь в експерименті, на запитання анкети, які було запропоновано на констатувальному етапі експерименту (доцільні відповіді

подано у відсотках графах «ЕК» «КК»). Словесно деталізовано аналіз відповідей на кожне запитання.

Зауважено, що сформованість знань, умінь і навичок четвертокласників щодо проблеми раціонального харчування ми перевіряли за високим, середнім і низьким рівнями. Щодо високого рівня, то його у роботі ідентифіковано з тим, чи наявні у здобувачів освіти мотиви розв'язувати цю проблему. Своєю чергою, середній рівень репрезентовано як такий, що засвічує недостатню сформованість у здобувачів освіти ціннісних орієнтацій щодо прагнення харчуватися здорово, зазначено, що у цих учнів відсутні зацікавленість, бажання і потреби опанувати уміння і навички РХ, ці учні розуміють поняття, дотичні до проблеми РХ і його впливу на організм людини, але, разом з тим, вони трохи дезорієнтовані у сутності проблеми, вони недостатньо орієнтувалися в інформації щодо факторів ризику вживання їжі, яка шкодить здоров'ю. До групи учнів з низьким рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ залучено тих здобувачів освіти, яким важко було пояснити значення понять «раціональне харчування», «поживні речовини» тощо, вони не усвідомлювали цінність харчування у житті людини і не виявляли особливих бажання і потреби опанувати уміння і навички РХ, мали однобічні уявлення про РХ, не уміли зробити аргументований вибір корисних для здоров'я продуктів, не виявляли власну ініціативу в оволодінні уміннями і навичками РХ, самостійність у виборі «здорових» продуктів харчування і раціональної їжі.

За результатами констатувального етапу дослідження, зроблено висновок про перевагу низького і середнього рівнів сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ у здобувачів освіти з експериментального класу і контрольного класу.

Констатовано потребу внесення змін у змістове наповнення уроків «Я досліджую світ» і практику реалізації позакласної роботи відповідного спрямування з-поміж четвертокласників.

Практичну роботу було зосереджено навколо таких тематичних блоків: «Значення харчування для життя і здоров'я людини»; «Питний режим»; «Страви національної кухні»; «Правильний вибір продуктів харчування (харчові звички, смак та розуміння їхньої користі та шкоди для здоров'я)»; «Вплив реклами на вибір товарів»; «Термін придатності та умови зберігання харчових продуктів за їх маркуванням».

Зазначено, що впродовж формувального етапу експерименту застосовували низку методів інтерактивного навчання, як-от: мозковий штурм, дискусії-роздуми, обговорення, міні-лекція, аналіз окремої життєвої ситуації, ситуаційні (рольові) ігри.

Представлено назви і опис деяких форм роботи на уроках і у позакласній роботі, а саме: проблемна ситуація «Чом мене живіт болить?»; робота з індивідуальними картками; практична робота «Виготовлення вітамінних напоїв»; позакласний захід «Вітаміни: класифікація, значення та вміст у продуктах харчування»; практична робота «Написи на упакованні»; проблемні запитання; робота в парах; дослідницька робота; творча робота; домашнє завдання для виконання разом з батьками (зробити книгу «Корисні та шкідливі продукти»); бесіда «Ознаки неякісних продуктів»; дискусія за «Пірамідою харчування»; самостійне опрацювання інформації «Режим харчування» за роздатковими матеріалами; вікторина «Казкова»; конкурс – «Реклама сиру»; бесіда «Товарне сусідство харчових продуктів на вітринах»; робота над «Правилами харчування»; інсценізація оповідання «Розмова з лялею»; робота з малюнковим текстом; обговорення ситуацій: Хто з дітей харчується правильно? (обґрунтувати свою відповідь); дослідження; бесіда «Ознаки неякісних продуктів харчування»; гра «Чужий серед своїх» (формування поняття «якість товару»); конкурс понять.

Узагальнено результати практичної діяльності щодо формування в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок раціонального харчування. Розроблено нову анкету, її насичено зовсім іншими чи дещо ускладненими запитаннями, порівняно з анкетною «вступною». За блоками (ціннісно-

мотиваційним, знаннєвим і поведінково-діяльнісним) репрезентовано запитання нової анкети.

Констатовано, що, за результатами проведеної роботи відбулися позитивні зміни щодо ціннісно-мотиваційно, знаннєвого і поведінково-діяльнісного критеріїв сформованості у здобувачів освіти з експериментального класу знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування. У відповідній таблиці представлено порівняльні дані сформованості в учнів четвертого класу знань, умінь і навичок щодо РХ за результатами формульовального експерименту.

До групи з високим рівнем сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертого класу щодо РХ залучено 47,8% учнів з четвертого ЕК і 26,8% учнів з четвертого КК. До групи із середнім рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ залучено 33,3% четвертокласників з ЕК і 30,0% четвертокласників з КК. До групи з низьким рівнем сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ ми віднесли 19,6% респондентів з експериментального класу та 43,2% респондентів з контрольного класу.

Таблично представлено порівняльні дані рівнів сформованості у сформованості у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо РХ, які ми отримали за результатами усіх етапів експерименту.

Узагальнено результативні дані формульовального етапу дослідження, а саме: *високий рівень* сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування зріс у здобувачів освіти з експериментального класу на 20,9% (48,8%–27,9%), у той час, як в учнів контрольного класу цей показник знизився на – усього на 6,5% (26,8%–33,3%); *середній рівень* сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо РХ зріс в учнів експериментального класу на 5,9% (33,3%–27,4%), у той час, як в учнів контрольного класу – цей показник збільшився на 3,9% (30,0%–26,1%); *низький рівень* сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо РХ в учнів експериментального класу після формульовального етапу експерименту зафіксовано у 19,6% учнів, що на 25,1% менше, ніж було

на констатувальному етапі експерименту ($44,7\% - 19,6\% = 25,1\%$); у контрольному класі низький рівень сформованості у четвертокласників знань, умінь і навичок щодо РХ після формувального етапу експерименту було зафіксовано у 43,2% четвертокласників, що усього на 2,6% менше, ніж було на констатувальному етапі експерименту ($45,8\% - 43,2\% = 2,6\%$).

Зроблено висновок, що проведена практична робота щодо «підсилення» і «розширення» інформації про РХ на уроках «Я досліджую світ» і насичення відповідним контентом позакласної роботи дали свої позитивні результати щодо сформованості у здобувачів освіти експериментального класу низки знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано стан вивчення проблеми формування в учнів початкової школи знань, умінь і навичок у сфері раціонального харчування. З'ясовано, що проблему формування знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування вивчали Ю. Бойчук, Л. Герасименко, Н. Годун, О. Гриценчук, О. Овчарук, Л. Оліфіра, О. Довгань, О. Овчарук, Л. Пужайчерета, О. Макарова, Н. Олійник, Л. Сливка, О. Швець, В. Шкуро та ін. Анонсовано низку підручників, присвячених проблемі раціонального харчування (Н. Зубар, Н. Дуденко, Л. Павлоцька, В. Артеменко, О. Міхеєнко, Ю. Мосейчук, О. Мороз, О. Киселиця, М. Осадець, В. Смоляр та ін.)

Поточнено поняттєвий апарат дослідження: конкретизовано сутність концептуальних понять дослідження – «доцільно організоване і вчасне харчування», «збалансоване харчування», «культура харчування», «правильне харчування», «раціональне харчування», «позакласна робота»), представлено тлумачення цих понять у вітчизняних джерелах. У дослідженні раціональне харчування трактовано як таке, яке у значній мірі може задовільнити потребу організму людини в енергії і життєво необхідних речовинах, як достатнє у кількісному і якісному сенсі, яке є фізіологічно повноцінним і яке співвідноситься з віковими особливостями, статтю, характером людини, а також видом її діяльності.

Простежено ретроспективу системного підходу до реалізації активних педагогічних ініціатив щодо формування в учнів навичок раціонального харчування в українській державі. Констатовано, що педагогічний вимір реалізації проблеми раціонального і безпечного харчування дітей та юнацтва ще не став предметом системного аналізу і вивчення вітчизняними науковцями. Виявлено кількісне зростання практичних ініціатив щодо формування культури здорового харчування учнівства: визначено, що ці ініціативи є корисні, цікаві, і такі, що відповідають сучасним освітнім трендам.

2. Визначено критерії сформованості знань, умінь і навичок учнів четвертого класу щодо раціонального харчування: ціннісно-мотиваційний, знаннєвий і поведінково-діяльнісний. Схарактеризовано показники до кожного з критеріїв.

Розроблено анкету, на основі опрацювання якої здійснено статистичний аналіз відповідних даних. У виразно відповіді здобувачів освіти, які приймали участь в експерименті, на запитання анкети констатувального етапу експерименту. Зроблено висновок про те, що проведена робота засвідчила велику кількість учнів з низьким і середнім рівнями сформованості знань, умінь і навичок щодо РХ у здобувачів освіти з експериментального класу і контрольного класу. Констатовано потребу внесення змін у змістове наповнення уроків «Я досліджую світ» і практику реалізації позакласної роботи відповідного спрямування з-поміж четвертокласників.

3. Розроблено змістове наповнення уроків і позакласної роботи інформацією раціонального харчування, цей контент використано у практичній діяльності з четвертокласниками. Практичну роботу було зосереджено навколо таких тематичних блоків: «Значення харчування для життя і здоров'я людини»; «Питний режим»; «Страви національної кухні»; «Правильний вибір продуктів харчування (харчові звички, смак та розуміння їхньої користі та шкоди для здоров'я)»; «Вплив реклами на вибір товарів»; «Термін придатності та умови зберігання харчових продуктів за їх маркуванням». Впродовж формульовального етапу експерименту застосовано низку методів навчання, як-от: бесіди, мозковий штурм, дискусії-роздуми, обговорення, міні-лекція, аналіз окремої життєвої ситуації, ситуаційні (рольові) ігри, проблемні ситуації, самостійне опрацювання інформації, вікторини, конкурси, інсценізації оповідань, робота з малюнковим текстом та ін.

4. Перевірено ефективність практичного упровадження у зміст уроків і позакласної роботи розробленого автором дослідження контенту.

Розроблено нову анкету, яку насичено іншими чи дещо ускладненими запитаннями, порівняно з анкетною «вступною». За результатами анкети і власними спостереженнями, констатовано, що, результати проведеної роботи дали позитивні зміни щодо ціннісно-мотиваційно, знаннєвого і поведінково-діяльнісного критерію сформованості в учнів четвертого ЕК знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування, а саме: високий рівень сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування зріс у здобувачів освіти з експериментального класу на 20,9% (48,8%–27,9%), у той час, як в учнів контрольного класу цей показник знизився на – усього на 6,5% (26,8%–33,3%); середній рівень сформованості в учнів четвертих класів знань, умінь і навичок щодо РХ зріс в учнів експериментального класу на 5,9% (33,3%–27,4%), у той час, як в учнів контрольного класу – цей показник збільшився на 3,9% (30,0%–26,1%); щодо низького рівня відповідної сформованості, то в учнів ЕК після формувального етапу експерименту зафіксовано цей рівень у 19,6% здобувачів освіти, що на 25,1% менше, ніж було на констатувальному етапі експериментальної роботи (44,7%–19,6%=25,1%); у контрольному класі низький рівень сформованості в учнів знань, умінь і навичок щодо РХ після формувального етапу експерименту було зафіксовано у 43,2% четвертокласників, а це на 2,6% менше, ніж ми виявили на констатувальному етапі експерименту (45,8%–43,2%=2,6%).

Зроблено висновок, що проведена нами практична робота з метою підсилити і розширення інформацію про РХ на уроках «Я досліджую світ» і наситити доцільною інформацією різні форми позакласної роботи дали хороші результати щодо сформованості у здобувачів освіти четвертого експериментального класу низки знань, умінь і навичок щодо раціонального харчування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабешко Л. О. Методична розробка позакласного заходу «Раціональне харчування – запорука здоров'я». *Всеосвіта* : вебсайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-pozaklasnogo-zahodu-racionalne-harcuvanna-zaporuka-zdorova-102226.html>
2. Бойчук Ю. Наукові основи раціонального харчування. *Основи здоров'я*. 2011. № 6(6) червень. С. 15–18.
3. В українських школах під час тривоги через гру вчать правильного харчування: як отримати корисний набір (2024). *ТСН* : вебсайт. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/v-ukrayinskih-shkolah-pid-chas-trivog-cherez-gru-vchat-pravilnogo-harchuvannya-yak-otrimati-korisniy-nabir-2479363.html>
4. Ващенко О. М., Свириденко С. О., Чорновіл О. В. Програма «Абетка харчування» : методичний матеріал для вчителя 1 класу. Київ : Нестле-Україна, 2009. 28 с.
5. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Академія, 2009. С. 165–175.
6. Волощенко О., Козак О., Остапенко Г. Я досліджую світ : підручник інтегрованого курсу для 1 класу закладів загальної середньої освіти (у двох частинах). Частина 2. Київ : Світич, 2018. 128 с.
7. Герасименко Л. Харчування дитини – здоров'я майбутньої нації: Матеріали до уроків та виховних годин. *Біологія*. 2010. № 31. С. 3–19.
8. Гладунець М. М. Конспект уроку на тему «Здорове харчування». *ВсімОсвіта* : вебсайт. URL: <https://vsimosvita.com/konspekt-uroku-na-temu-quot-zdorove-harchuvannya-quot/>
9. Годун Н. І. Раціональне харчування сучасних підлітків як здоров'язберігаючий фактор. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 46–50.
10. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник : довідник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.

11. Гриценчук О., Овчарук О., Оліфіра Л. Методичні рекомендації щодо впровадження навчального курсу за вибором «Здоров'я дитини – здорове харчування». 3–4 класи ЗНЗ. Київ : Друкарня ТОВ «Вольф», 2010. 28 с.

12. Для шкіл Черкащини розробили унікальні посібники про здорове харчування. 18000 : вебсайт. URL: <https://18000.com.ua/strichka-novin/dlya-shkil-cherkashhini-rozrobili-unikalni-posibniki-pro-zdorove-xarchuvannya/>

13. Довгань А. І., Овчарук О. В., Пужайчерета Л. М. Здоров'я дитини – здорове харчування : навч.-метод. посіб. для вчителя навч. курсу за вибором для 3–4 кл. / За заг. ред. Овчарук О. В. Київ : Друкарня ТОВ «Вольф». 2010. 44 с.

14. Довгань А., Овчарук О., Пужайчерета Л. Ми обираємо здорове харчування: навч.-метод. посіб. навч. курсу за вибором для 8(9) кл. Київ : ТОВ «Друкарня Вольф», 2014. 56 с.

15. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Університетська книга, 2020. 558 с.

16. Завдання з теми «Харчування для дітей». *Розвиток дитини* : вебсайт. URL: <https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-iresearch-nutrition-sortrop/>

17. Заходи в рамках популяризації знань про здорове харчування. *Відділ освіти, культури, молоді і спорту Великобірківської селищної ради* : вебсайт. URL: <https://v-birky-osvita.department.org.ua/ua/news/1439/>

18. Збалансоване харчування. *Мій клас* : вебсайт. URL: <https://www.miyklas.com.ua/p/ya-doslidzhuyu-svit/3-klas/liudina-ta-yiyi-zdorov-ia-385092/kharchuvannia-i-zdorov-ia-390711/re-89948ab6-9572-44f6-a9ba-b4cbc8d886f0>

19. Здорова дитина – здорова країна: збірка методичних матеріалів для вчителів, вихователів, активістів неурядових організацій / Творчий центр ТЦК. Київ : Видавництво «Макрос», 2010. 52 с.

20. Здорове харчування. *Чернівецька гімназія №6* : вебсайт. URL: <https://cvgymnasium6.dnz.in.ua/shkilnyu-pidrozdil/zdorove-kharchuvannya>
21. Здорове харчування від UNISEF. *Бобровицька гімназія* : вебсайт. URL: <https://school2.org.ua/zdorove-harchuvannya-vid-unicef/>
22. Здорове харчування відіграє важливу роль у гармонійному розвитку дитини. *Щербанівський лицей* : фейсбук-сторінка. URL: <https://www.facebook.com/groups/689401068179034/posts/2060516174400843>
23. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Кондор, 2018. 408 с.
24. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник Київ : Вища школа, 1997. 304 с.
25. Квест-гра «Здорове харчування» для учнів 3–4 класів. *Всеосвіта* : вебсайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/kvest-gra-zdorove-harcuvanna-dla-ucni-3-4-klasiv-450824.html>
26. Клопотенко Є. В. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Львів : Літопис, 2019. 144 с.
27. Конференція «Здорове харчування дітей в Україні – запорука майбутнього нації». 2021. URL: https://www.youtube.com/watch?v=3Xpp5ур_4rY
28. Макарова О. Харчування школярів в сучасних умовах. *Збірник наукових праць VI науково-практичної конференції «Здорова дитина: основи раціонального харчування»* (18.02.2011 р. Чернівці). 2011. С. 18–19.
29. Максимчук Л. «Абетка Харчування» на варті здоров'я українських дітей. *Фокус* : вебсайт. URL: <https://focus.ua/uk/ukraine/615675-abetka-harchuvannya-na-varti-zdorov-ya-ukrajinskih-ditey?fbclid=IwAR34000UoPDA-G0j0HtGXnSH3HVnPrkfLR2PK36vFU6KMCxkfz4MBBtHvNg>
30. Мигович І. І. Основи раціонального харчування та його роль у формуванні здорового способу життя (2022). *Ужгородський національний*

університет : вебсайт. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/news/charchuvrac.htm>

31. Мирон Н. С. Формування в учнів першого класу знань і навичок про безпечне харчування на уроках і в позакласній виховній роботі : дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 013 Початкова освіта, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2023. 93 с.

32. Мультивсесвіт Їжі. *Абетка харчування. Їмо правильно!* : вебсайт. URL: <https://abetka-healthykids.com.ua/multiuniverse>

33. Нестле Здорові діти. *Абетка Харчування. Їмо правильно!* : вебсайт. URL: <https://abetka-healthykids.com.ua/>

34. Олена Зеленська: Реформа шкільного харчування – це інвестиція у здорове покоління, міцні громади, економіку та відновлення країни. *Президент України* : вебсайт. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-reforma-shkilnogo-harchuvannya-ce-investiciya-95097>

35. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. *Аграрна наука та харчові технології*. 2017. Вип. 5(99), Т. 1. С. 121–127.

36. Основи здорового харчування для учнів 1–4 класів. Онлайн-курс для вчителів початкових класів. *Edera* : вебсайт. URL: <https://study.edera.com/uk/courses/course/5166>

37. Основи раціонального харчування. *Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О., Киселиця О. М., Осадець М. М. Теоретичні основи здоров'я* : навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2014. С. 121–142.

38. Павліченко Т. Як в учнів сформувати культуру споживання здорової їжі (2020). *Нова українська школа* : вебсайт. URL: https://nus.org.ua/2020/02/15/yak-v-uchniv-sformuvaty-kulturu-spozhyvannya-zdorovoyi-yizhi/#google_vignette

39. Панас Х. Д. Формування у третьокласників навичок раціонального харчування засобами позакласної роботи : дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 013 Початкова освіта, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2021. 98 с.

40. Правильне харчування дітей. *Новосанжарський ліцей Новосанжарської селищної ради Полтавської області* : вебсайт. URL: <https://nvk.pl.ua/pravylnne-harchuvannya-ditej/>

41. Раціональне харчування в сучасних умовах. *Кам'янець-Подільський ліцей №13* : вебсайт. URL: <https://nvk13kr.co.ua/ratsionalne-harchuvannya-v-suchasnyh-umovah/>

42. Савчук Л. В. Бесіда «Здоров'я і харчування. Їжа, корисна для здоров'я». *ВсімОсвіта* : вебсайт. URL: <https://vsimosvita.com/besida-zdorov-ya-i-harchuvannya-yizha-korysna-dlya-zdorov-ya-narodni-tradytsiyi-harchuvannya/>

43. Свириденко С. О., Ващенко О. М., Чорновіл О. В. Формування основ культури харчування як складової здорового способу життя. *Початкова школа*. 2010. № 2. С. 54–56.

44. Сливка Л. Дітям про основи здоров'я (на матеріалах творів, виданих у Західній Україні 1919–1939 рр.) : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: Бойчук А.Б., 2011. 152 с.

45. Сливка Л. Методика викладання основ здоров'я в початкових класах: Івано-Франківськ : НАІР, 2014. 204 с.

46. Сливка Л. Формування у молодших школярів основ культури харчування як складової здорового способу життя. *Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі* : навч.-метод. посібник. Івано-Франківськ : НАІР, 2012. С. 99–105.

47. Смоляр В. І. Основи фізіології та і гігієни харчування. Київ : Здоров'я, 2000. 302 с.

48. Терещенко В. С. Рациональне харчування. Різноманітність продуктів харчування. *На урок* : вебсайт. URL: <https://naurok.com.ua/racionalne-harchuvannya-riznomanitnist-produktiv-harchuvannya-331401.html>
49. Тиждень здорового харчування. *Лицей №2 ім. Л. Х. Дарбіняна* : вебсайт. URL: <http://kornvk.hostenko.com/2025/02/04>
50. Тиждень здорового харчування. *Липовецький заклад загальної середньої освіти I–III ступенів Хустської міської ради Закарпатської області* : вебсайт. URL: <https://lpv.school.org.ua/news/22-45-58-18-10-2024/>
51. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Шияна. URL: <https://nus.org.ua/news/mon-rozrobylo-dva-varianty-typovyh-osvitnih-program-dlya-3-4-klasiv/>
52. Тренінгове заняття «Здорове харчування – здорове життя». *На урок*. вебсайт. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-zdorove-harchuvannya-zdorove-zhittya-375862.html>
53. Урок «Харчування і здоров'я». *На урок* : вебсайт. URL: <https://naurok.com.ua/urok-harchuvannya-i-zdorov-ya-301153.html>
54. Уроки здорового харчування в закладах освіти. *Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти* : вебсайт. URL: <http://soippo.edu.ua/index.php/4352-uroki-zdorovogo-kharchuvannya-v-zakladakh-osviti>
55. Феськов Л. П. Квест-гра «Веселе та здорове харчування» для учнів 3–4 класів. *Всеосвіта* : вебсайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/kvest-gra-vesele-ta-zdorove-harcuvanna-450929.html>
56. Харчування. *Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини / 2-ге вид., перероб. і допов. Суми : Університетська книга, 2010. С. 229–284.*
57. Харчування дитини – здоров'я майбутньої нації : матеріали до уроків та виховних годин / упоряд. Л.Герасименко. *Здоров'я та фізична культура*. 2010. № 28. С. 4–13.

58. Шкуро В. В. Гігієнічна оцінка режиму харчування дітей молодшого шкільного віку у навчальних закладах різного типу : автореф. дис. канд. мед. наук. 14.02.01 – гігієна та професійна патологія. Київ, 2010. 22 с.

59. Шкуро В., Гончарук Є., Турта Н. Гігієнічна оцінка використання у харчуванні дітей кондитерських виробів. *Проблеми харчування*. 2008. № 1. 2(18). С. 49–53.

60. Шкуро В., Гончарук Є., Турта Н. Гігієнічні підходи до вирішення проблеми підвищення вітамінної забезпеченості організму дітей в організованих колективах. *Проблеми харчування*. 2008. № 1–2(18). С. 40–44.

61. Я досліджую світ : підручник для 4 кл. закл. загал. серед. освіти (у 2-х частинах): Ч. 1 / О. Л. Іщенко, А. Ю. Іщенко, Ю. Б. Баранова. Київ : Літера ЛТД, 2021. 112 с.

62. «Nestlé здорові діти»: освітня програма «Абетка харчування» (2016). *Nestlé.UA* : вебсайт. URL: <https://www.nestle.ua/media/pressreleases/nestl-healthy-children-educational-program-abc-food>

ДОДАТКИ

Додаток А

Дидактичні ігри, підготовлені автором кваліфікаційної роботи

Додаток А.1

Дидактична гра «Вітамінний квест»



Додаток А.2

Дидактична гра «Шкідлива їжа. Корисна їжа»



Додаток А.3

Дидактична гра «Корисно. Шкідливо»



Додаток А.4

Дидактична гра «Їжа – джерело життя»



Додаток А.5

Дидактична гра «Хочу бути сильним»



Додаток А.6

Дидактична гра «Хочу мати міцні кістки»



Додаток А.7

Дидактична гра «Хочу мати гарне волосся»

