

М.І. Майхрук, О.В. Швець

ВАЛЕОЛОГІЯ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Практикум

Частина 2



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613.954
ББК 51.204.0
М12

Рецензенти:

доктор біологічних наук, професор Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», професор кафедри соціальної роботи інституту соціальних технологій

Льєнко М.М.

вчитель вищої категорії, старший вчитель

Походжай Н.О.

Майхрук М.І.

М12 Валеологія в системі дошкільної освіти. Практикум. Частина 2 /
М.І. Майхрук, О.В. Швець — Тернопіль : Навчальна книга —
Богдан, 2022. — 184 с.

ISBN 978-966-10-8051-4

Пропонований навчально-методичний посібник розкриває актуальні на сучасному етапі розвитку суспільства питання валеологічної освіти дошкільнят у поєднанні з використанням здоров'язберігаючих технологій у дошкільних закладах України.

Мета видання — допомогти студентам спеціальності «Дошкільна освіта» в процесі їхньої підготовки до семінарських та практичних занять із курсів «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників» та «Валеологія в системі дошкільної освіти». Подані теоретичні відомості та орієнтовні зразки практичних завдань до кожної з передбачених тем доповнені цікавими та змістовними рубриками, а також питаннями та завданнями для самостійної роботи, самоконтролю. Уміщений список рекомендованої літератури та інформаційних ресурсів для більш детального їх опрацювання.

Для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», вихователів, учителів початкових класів, батьків дітей дошкільного віку та викладачів курсів валеологічного спрямування.

УДК 613.954
ББК 51.204.0

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина даного видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва*

ISBN 978-966-10-8051-4

© Навчальна книга — Богдан, 2022

ЗМІСТ

Розділ 1. Йододефіцит та його профілактика у дошкільнят	5
Ознаки йододефіциту	10
Чим небезпечний йододефіцит	11
Профілактика йододефіциту	11
Заходи з вирішення проблеми йододефіциту в Україні . . .	12
Препарати із вмістом йоду	15
Розділ 2. Від гармонії кольорів — до здоров'я дошкільника . . .	24
Здоров'ятворчі та здоров'язберезувальні технології у дошкільному закладі	24
Властивості кольорів	29
Психофізіологічний вплив кольору на дитину.	33
Розділ 3. Інфекційні захворювання дошкільнят	48
Тести	48
Профілактика інфекційних захворювань.	53
Інкубаційний (прихований) період хвороби	54
Дитячі інфекційні хвороби	54
Догляд за хворими, його значення. Особиста гігієна хворого .	79
Профілактика інфекційних хвороб	89
Ліквідація джерела інфекції	91
Лікування дитячих інфекційних захворювань	91
Розділ 4. Традиції українського народу у практиці валеологічного виховання дітей дошкільного віку.	103
Поняття про народну педагогіку.	
Головні принципи виховання у народній педагогіці.	104
Традиції українського народу з питань валеологічного виховання дошкільників.	106
Рослини — символи українського народу і їхнє значення для здоров'я.	112

Народні поради про те, як бути здоровим.	115
Шляхи підвищення валеологічної культури батьків: від минулого до сьогодення	125
Розділ 5. Сучасні здоров'язбережувальні технології у ДНЗ	130
Поняття про здоров'язбережувальні технології у практиці сучасного виховання дошкільнят.	130
Характеристика здоров'язбережувальних технологій для роботи з дошкільниками.	132
Словник.	153
Список використаних джерел.	157
Список рекомендованої літератури.	159
<i>Додатки.</i> Практичні заняття з валеології для дітей дошкільного віку.	168

РОЗДІЛ 1

ЙОДОДЕФІЦИТ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА У ДОШКІЛЬНЯТ

План

1. Обговорення теоретичних питань.
 - 1) Поняття про йододефіцит, причини його виникнення.
 - 2) Ознаки йододефіциту.
 - 3) Чим небезпечний йододефіцит?
 - 4) Профілактика йододефіциту у дітей дошкільного віку.
2. Практичні завдання.

1. Чи погоджуєтесь із поданими нижче даними? Чому? Власну думку обґрунтуйте, навівши конкретні приклади.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) встановлені фізіологічні, тобто залежні від віку, добові норми споживання мікроелемента — йоду. У середньому ця норма становить від 120 до 150 мкг щодня.

Основна кількість йоду надходить у наш організм з їжею, в найбільшій концентрації він міститься у морській рибі, морепродуктах, морських водоростях і риб'ячому жирі — орієнтовно 800–1000 мг/кг.

Крім того, в більшості країн прийнято збагачувати йодом різні продукти, які найчастіше з'являються на столі пересічного громадянина, як правило, це сіль, хліб, хлібобулочні вироби, молоко і молочні продукти, а також деякі безалкогольні напої. Усі ці продукти зобов'язані мати відповідне маркування. Відповідно до рекомендацій ВООЗ у харчові продукти додається від 10 до 30% добової норми йоду, зокрема йодована сіль містить йод в кількості 40 ± 15 мкг/м.

Вважається, що звичка вживати йодовану сіль цілком може забезпечити необхідну кількість цього мікроелемента в організмі.

Кінець безкоштовного уривку.
Щоби читати далі, придбайте,
будь ласка, повну версію
КНИГИ.