

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ:
ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету
біоресурсів і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни
та глобальних викликів**

**25 травня 2023 року
Київ, Україна**

Організатор конференції:

Національний університет біоресурсів і
природокористування України

Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу: мат. Міжн. наук.-практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів (м. Київ, 25 трав. 2023 р.). Київ, 2023. С. 358.

Матеріали конференції подано в авторській редакції.

У збірнику подано результати обговорення актуальних проблем, перспектив і шляхів забезпечення продовольчої та екологічної безпеки в умовах війни, плану відновлення України, сталого розвитку світу в контексті глобальних і регіональних викликів, трансформації суспільства та формування нової парадигми розвитку.

Редакційна колегія:

Ніколаєнко С. М. (відповідальний редактор), Кваша С. М., Кондратюк В. М., Ткачук В. А., Шинкарук В. Д., Барановська О. Д., Баль-Прилипка Л. В., Братішко В. В., Глазунова О. Г., Гриценко І. С., Діброва А. Д., Євсюков Т. О., Каплун В. В., Коломієць Ю. В., Кононенко Р. В., Васишин Р. Д., Мельник В. І., Остапчук А. Д., Отченашко В. В., Рудик Я. М., Ружило З. В., Савицька І. М., Тонха О. Л., Цвіліховський М. І., Яра О. С.

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ
ВІДБУДОВИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету біоресурсів
і природокористування України*

Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів

Відповідальний за випуск: **Отченашко В. В.**

© НУБіП України, 2023.

УДК 378.147

РОБОТА З БАТЬКАМИ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Авраменко А.С., студент, **Мирошніченко В.О.**, доктор філософії, доцент
(blackboba@ukr.net)

*Національний університет біоресурсів і природокористування України,
м. Київ*

Робота з батьками є важливим аспектом забезпечення здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку (від 7 до 11-12 років) під час воєнного стану. Особливо важливо, щоб батьки були інформовані про те, які заходи безпеки мають бути вжиті в умовах воєнного стану, як зберігати необхідні запаси їжі та медичних засобів, як забезпечити доступ до води, електроенергії, мереж зв'язку та інших основних потреб. Рекомендується включати в їх повсякденне життя рухливі ігри, заняття спортом, щоденні прогулянки та інші види активності, які сприяють фізичному та психічному здоров'ю. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання в умовах шкільного навчання досліджували В. Ареф'єв, С. Путров, В. Мирошніченко, О. Вацеба, Г. Власюк, Л. Волков, О. Дубогай, С. Закопайло, М. Зубалій, О. Куц, Н. Москаленко, В. Новосельський, І.Петренко, Р. Раєвський, А. Рибковський, Є.Франків, Б. Шиян та інші.

Однією з головних задач батьків в умовах воєнного стану є забезпечення дітей достатнім рівнем безпеки та захисту від можливих загроз. Для цього, батьки повинні пояснити дітям правила безпеки, які вони повинні дотримуватися, де бути у разі небезпеки та які заходи захисту вони можуть використовувати.

Крім того, батьки повинні забезпечувати дітей достатньою кількістю харчування, води та інших необхідних засобів для збереження здоров'я. Важливо дотримуватися правильного режиму дня, включаючи достатню кількість сну та фізичних вправ. Також, батьки мають забезпечувати своїх дітей психологічною підтримкою та заохочувати їх до позитивних і здорових звичок. Наприклад, замість того, щоб дозволяти дітям займатися відео-іграми або дивитися телевизор, вони можуть пропонувати спільні вправи, гри на свіжому повітрі та інші активності.

Основні рекомендації для формування здорового способу життя у дітей в умовах воєнного стану:

- Забезпечення регулярної фізичної активності у дітей допоможе підтримувати їх здоров'я та розвивати міцне тіло. Умови воєнного стану можуть обмежувати можливості для фізичної активності, але навіть короткі прогулянки на свіжому повітрі можуть допомогти.
- Важливо забезпечувати дітям здорову та різноманітну їжу. Умови воєнного стану можуть обмежувати доступ до продуктів харчування, тому важливо шукати альтернативні варіанти та забезпечувати правильне харчування в межах можливостей.
- Регулярний розклад сну допоможе забезпечити дітям відпочинок та енергію для повсякденних завдань. Батьки можуть створювати сприятливі умови для сну у дітей, забезпечуючи зручне ліжко та темний, тихий приміщення.

- Важливо підтримувати дітей психологічно та надавати їм можливість висловлювати свої емоції. Розмови з дітьми про їхні страхи та надання їм підтримки можуть допомогти покращити загальний психологічний стан.
- Батьки повинні намагатися забезпечити стабільність у житті своїх дітей під час воєнного стану, яка може допомогти зменшити стрес та тривогу.
- Батьки повинні бути підтримуючими та допомагати дітям розуміти та керувати своїми емоціями. Вони повинні надавати дітям можливість висловлювати свої почуття та відчуття.
- Батьки мають підтримувати навчання своїх дітей під час воєнного стану. Вони можуть допомогти зберегти ритм життя дітей та стимулювати їх навчальну діяльність.

Фізичне виховання дитини є важливим елементом формування її здорового способу життя, незалежно від того, чи є воєнний стан, чи ні. Проте, в умовах воєнного стану, фізичне виховання може бути обмежене через небезпеку та доступність майданчиків та іншої необхідної інфраструктури для занять.

Незважаючи на це, деякі форми фізичної активності все ж можуть бути проведені в умовах воєнного стану. Наприклад, заняття йогою або зарядка вдома можуть бути безпечними та доступними для дітей. Також можуть бути проведені тренування з бігу або іншого виду вуличного спорту, якщо є можливість проводити їх на безпечних відстанях від зони конфлікту.

Крім того, фізичне виховання може включати не тільки заняття спортом, але й активний спосіб життя, який може бути забезпечений простими кроками, такими як щоденні прогулянки, заняття домашніми справами та інші активності [1].

Перелік посилань

1. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарюк [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с.