підтримувати водно-сольовий баланс без ризику перенасичення організму мінералами.

Ми порівняли склад води столової з різних регіонів України і дійшли висновку, що основними електролітами є катіони натрію, калію, а також аніон-гідрогенкарбонат. Тобто, вода столова має лужне середовище і показана при ацидозі. До складу води «Миргородської» входять в досить великій кількості катіони магнію та сульфат-аніони. Дефіцит магнію може спричинити м'язові судоми, тремор і м'язову слабкість, крім того дефіцит магнію негативно впливає на наш психоемоційний стан.

Мінеральна вода є більш концентрованою за електролітним складом завдяки чому корисна в лікувальних цілях, але може принести шкоду при щоденному вживанні. Тому необхідно контролювати не лише кількість випитої води за день але й звертати увагу на її якісний та кількісний склад.

Список використаних джерел

1. Медична хімія: підручник / В.О. Калібабчук, І.С. Чекман, В.І. Галинська та ін.; за ред. В.О. Калібабчук. – 4-є вид., випр. – К.: ВСВ «Медицина», 2019. – 336 с. ISBN: 978-617-505-760-5

ДІТИ І ВІЙНА: ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЗЦІЛЕННЯ

Зіньків І., Степанюк А. В.

У сучасних соціально-психологічних умовах спостерігається зростання тривожності серед учнівської молоді, що зумовлено різноманітними чинниками: невизначеністю майбутнього, соціальною нестабільністю, військовими діями, змінами в освітньому процесі тощо. Тривожність, як стійкий психоемоційний стан, негативно впливає на навчальну успішність, поведінку, самооцінку, психічне здоров'я школярів. Саме тому актуальним є пошук ефективних методів корекції дитячої тривожності, зокрема з використанням ігрових технік.

Мета нашого дослідження – вивчити рівень тривожності школярів та оцінити ефективність використання ігрових психокорекційних методів для її зниження.

Дослідження проводилось на базі закладу загальної середньої освіти серед учнів 5–8 класів. У дослідженні взяли участь 30 дітей віком від 11 до 14 років. Для вивчення рівня тривожності використовували методику «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера –

Ю. Ханіна, адаптовану для дитячої аудиторії, а також проективну методику «Малюнок неіснуючої тварини».

Результати первинного діагностування показали, що 40 % дітей мають підвищений рівень ситуативної тривожності, 30 % – високий рівень особистісної тривожності, 20 % демонстрували ознаки психоемоційного напруження у вигляді уникнення соціальних контактів або проблем з адаптацією у класному колективі.

У межах корекційної частини дослідження було впроваджено комплекс занять з елементами ігротерапії, що включав:

– елементи казкотерапії (розігрування сюжетів з позитивною розв'язкою);

– арт-техніки («малювання емоцій», створення амулетів спокою);

– рухливі ігри на зняття тілесного напруження;

– рольові ігри на розвиток соціальних навичок та впевненості в собі.

Особливу увагу приділяли технікам саморегуляції у формі ігор – дихальним вправам, уявним мандрам, іграм-афірмаціям («я сильний», «я можу контролювати свій настрій» тощо). Такі техніки базуються на когнітивно-поведінковому підході до зменшення тривожності, адаптованому до дитячої аудиторії [3, с. 4].

Після завершення 8 занять було проведено повторну діагностику, яка показала позитивну динаміку: кількість учнів із високим рівнем тривожності зменшилася на 30 %, підвищився рівень комунікативної активності, зросла впевненість у собі та здатність виражати емоції.

Таким чином, результати дослідження свідчать про доцільність використання ігрових технік у роботі з тривожними школярами. Гра, як природна діяльність дитини, дозволяє м'яко і безпечно інтегрувати психокорекційний вплив, створити умови для вираження емоцій, усвідомлення власних переживань, формування адаптивних стратегій поведінки.

Проведене дослідження підтвердило ефективність комплексного використання ігротерапевтичних засобів для зменшення тривожності школярів. У подальшому планується розширити вибірку та апробувати розроблену програму з дітьми інших вікових категорій, а також дослідити вплив ігрових технік у поєднанні з підтримкою батьків та педагогів.

Список використаних джерел

1. Гончарова М.М. Психологічні особливості прояву тривожності у молодших школярів / М.М. Гончарова. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/1836/1/Honcharova%20M.M.pdf
2. Ігрова терапія як засіб подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/ihroterapiia-iak-zasib-podolannia-tryvozhnosti-u-ditei-molodshoho-shkilnoho-viku-771826.html
3. Дубашидзе Н. Використання ігрових технологій у КПТ. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/Дубашидзе-Н.-Використання-ігрових-технологій-у-КПТ.pdf
4. Техніки зниження тривожності у дітей через ігрові методи. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/tekhniky-znyzhennia-tryvozhnosti-u-ditei-cherez-ihrovi-metody-942887.html
5. Психологічні особливості тривожних дітей. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://er.nau.edu.ua/items/6aa5ab06-7bba-44a0-aa44-706406df5535

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЄКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПРИРОДИ РІДНОГО КРАЮ

Зузяк Н., Яворівський Р. Л., Степанюк А. В.

У сучасній школі педагоги застосовують методи, які дають змогу виходити за рамки традиційної класно-урочної системи навчання, зокрема, метод проєктів. Основна ідея цього підходу полягає в орієнтації на кінцевий результат, що досягається шляхом розв’язання певної важливої проблеми.

Розробка методики проєктної діяльності зумовлена необхідністю гуманізації та модернізації освіти, практичного впровадження особистісно орієнтованих підходів у навчально-виховний процес, а також пошуком обґрунтованих методичних підходів до організації навчання на засадах діалогової взаємодії. Важливим аспектом є подолання відчуженості між учасниками освітнього процесу. Актуальним залишається питання практичного впровадження компетентісного підходу у викладанні біології, що передбачає розвиток учня, як суб’єкта пізнавального мислення, носія культури та творчої особистості [3].

Оскільки проєкт може охоплювати як одну тему, так і декілька взаємопов’язаних між собою тем або цілий тематичний блок, його концепція формується на основі певної загальної проблеми, що потребує розв’язання. Ця проблема виражається у вигляді однієї чи кількох навчальних цілей. Під час створення проєкту вчитель