

зовнішнього (зокрема соціального) середовища.

Організувати освітній процес студентів з урахуванням турботи про здоров'я – означає не примушувати його до занять, а виховувати у нього інтерес до пізнання себе і законів всесвіту. Від педагога – основної фігури педагогічного процесу – найбільшою мірою залежить, який вплив на здоров'я студентів матиме їхнє перебування у ВНЗ, наскільки збережуть здоров'я останніх – упроваджені оздоровчі технології і все навчально-виховне середовище ВНЗ [3, с. 78].

Варто звернути увагу на принцип, яким повинні керуватися викладачі фізичного виховання та адміністрація освітньої установи: «Фізичне виховання без звільнених!» Парадокс: саме ослаблені, хворобливі студенти, які більше за інших потребують відновлення й зміцнення здоров'я, зокрема засобами оздоровчої фізичної культури, від таких занять звільняються, проводячи і ці 80–90 хвилин без активного руху [3, с. 17].

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, констатуємо – рухова активність студентів із першого по випускний курси повинна бути організована при взаємодоповнюючому поєднанні двох напрямів: занять великих форм – заняття з фізичного виховання та роботи спортивних секцій у позанавчальний час; занять малих форм, що донедавна вводилися у структуру навчального дня для підтримки високого рівня працездатності студентів протягом усього часу навчання. За рахунок занять малих форм фізичного виховання можна задовольняти щомісячну потребу в рухах і реалізувати біля 40% добової норми рухової активності. Хоча заняття малих форм відіграють опосеред-

ковану роль у системі фізичного виховання, вони є важливим чинником оптимізації функціонального стану організму студентів, сприяють підтримці високого рівня працездатності, підвищують рівень рухової активності.

Цим повинні займатися держава і суспільство, покращуючи соціальну якість життя і формуючи у студентів самозберігальну поведінку. «Бережи здоров'я змолоду», «Хворобу легко попередити, ніж лікувати»...

Народна мудрість орієнтує суспільну свідомість на турботу про народження та збереження здорового покоління, формування здорового способу життя, валеологічної культури з дитячих років.

Цей аспект діяльності за своєю суттю соціально-педагогічний, тому здійснювати його повинні педагоги як носії культури (у тому числі і культури здоров'я), що забезпечують оптимальні психогігієнічні умови навчання та виховання; батьки, що закладають основи біологічного здоров'я і створюють здоровий спосіб життя дитини в сім'ї, а також фахівці, які покликані вирішувати проблеми збереження соціального здоров'я та забезпечувати профілактику соціальних недуг у процесі профільного навчання у ВНЗ.

Література

1. Ананьев Н.И. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников / Н.И. Ананьев, Е.Г. Блинова // Актуальные проблемы адаптации человека. – Сургут, 2002. – С. 12–17.
2. Аносова М.В. Анализ урока с позиции здоровьесбережения / М.В.Аносова // Педагогика и психология здоровья. – М., 2003. – С. 21–26.
3. Ливанский В.М. Приёмы и формы в учебной деятельности / В.М.Ливанский. – М., 2002. – 144 с.
4. Методические рекомендации: [Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе] / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 88 с.
5. Нилл А. Саммерхилл: Воспитание свободой [пер. с англ. Ю. И. Турчаниновой и Э. И. Русинского]. – М., 2000. – 124 с.

УДК 373.5.091.33:54:613.22



Тетяна Шевчук

ФОРМУВАННЯ ПОНЯТЬ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Татьяна Шевчук. Формирование понятий о здоровом питании у учащихся основной школы.

Tetyana Shevchuk. Forming concepts of healthy eating in secondary school pupils.

А Представлене вирішення проблеми формування здоров'єзберігальної компетентності, що реалізується при викладанні предметів природничого циклу учнів основної школи на прикладі методики формування наукових знань і понять про здорове харчування.

А Представлено решение проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности, которая реализуется при изучении предметов естественного цикла учащихся основной школы на примере методики формирования научных знаний и понятий о здоровом питании.

S This paper presents the problem of forming preserving health competence, which is implemented in teaching courses of natural sciences secondary school pupils an example method of forming scientific knowledge and concepts about healthy eating.

Ключові слова: здорове харчування, харчові добавки, поживні речовини.

Ключевые слова: здоровое питание, пищевые добавки, питательные вещества.

Key words: healthy food, dietary supplements, nutrients.

Постановка проблеми. Завдання сучасної шкільної освіти – формування в учнів цілісного уявлення про науки, які вони вивчають, їхні теоретичні та прикладні аспекти. У Державному стандарті базової і повної середньої освіти [2] визначаються вимоги до освіченості учнів основної і старшої школи, однією з яких є здоров'єзберігальна компетентність – здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність

здоров'єзберігальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

У певній мірі таке завдання виконують предмети «Довкілля» початкової школи, «Природознавство», «Основи здоров'я», біологія, фізична географія, хімія основної школи [1; 3]. Всі природничі предмети в числі інших завдань призвані давати учням уявлення про науково обґрунтовані прави-

ла та норми використання речовин і матеріалів, а спільно з іншими природничими предметами формувати основи здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, перш за все – це збалансоване харчування. Тому є актуальною проблема поінформованості учнів школи науковими знаннями про здорове харчування у процесі вивчення предметів природничого циклу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки як в Україні, так і за кордоном розроблена значна кількість методичних систем, методик викладання окремих предметів (К.Ф. Янків, Т.М. Федорів, С.В. Василенко, М. Ехлерт, Д. Собчинська), які розв'язують суперечність між потребою в елементарних знаннях про небезпечні для здоров'я людини речовини і матеріали, але є актуальним узагальнення накопиченого досвіду роботи вчителів природознавчих предметів і створення методичних систем щодо формування здоров'язбережувальної інформації, а саме про здорове харчування при вивченні предметів природничого циклу.

Мета статті. Сумні рядки статистики свідчать: до кінця навчання в школі більшість дітей мають хронічні хвороби, що зумовлені неправильним харчуванням. І це невипадково. Учні можуть відчутти смак «свободи» і досхочу поїсти чи попиту чого-завгодно (чіпсів, сухариків, газованих напоїв тощо), що дуже шкідливо. Та й батьки іноді не знають, чим нагодувати молодшого чи старшого школяра вранці, аби він краще засвоював уроки, які страви запропонувати на обід чи ввечері, які вітаміни потрібні організму дитини для нормального розвитку і звідки їх отримати. Тому використання наукової інформації про здорове харчування на уроках природознавчих предметів допоможе учням розібратися, які продукти треба вживати для отримання корисних і поживних речовин, адже нині актуальною є проблема «штучної» їжі.

Виклад основного матеріалу. Процес викладання такого матеріалу повинен здійснюватися на основі дидактичних принципів: науковості, доступності, наочності, зв'язку теорії з практикою, систематичності тощо. Ці принципи є непорушними у викладанні будь-якого шкільного предмета. Тому що вони ґрунтуються на філософському положенні про навчання не заради школи, а для життя, про роль практики у процесі пізнання, оскільки наукове знання не може розвиватися, не спираючись на практику. Наукове знання допомагає учням глибше розуміти та засвоювати закономірності явищ природи.

Один із таких принципів – це принцип зв'язку навчання з життям, який впливає з філософського положення про єдність теорії та практики, роль практики в процесі пізнання, оскільки наукове знання не може розвиватись, не спираючись на практику. Життя постійно висуває якісь нові проблеми перед наукою, які вона повинна вирішувати. В свою чергу і наука активно впливає на практику, може значно прискорювати її розвиток.

Наукові знання допомагають учням глибше розуміти й засвоювати закони природи і суспільства, цілеспрямовано готувати їх до майбутньої діяльності. З цією метою навчаємо школярів умінню застосовувати набуті теоретичні знання на практиці. Як правило, усвідомлення практичної значущості набутих знань сприяє підвищенню в учнів інтересу до навчання, а це в свою чергу позитивно впливає на ефективність іншої навчальної діяльності, спрямовує її на засвоєння предметів.

Принцип наочності треба розглядати як відображення матеріалістичного характеру самого процесу навчання. В рамках проблеми цей принцип здійснюється шляхом хімічного експерименту (демонстраційного або учнівського).

Сутність принципу доступності зводиться до того, щоб матеріал, що вивчається, був посильним і не потребував затрати певних зусиль для його засвоєння. Використання понять здорового харчування у навчальному процесі розширює кругозір учнів, сприяє кращому засвоєнню матеріалу програми, розвиває інтерес до природничих наук.

Принцип науковості означає опору на науку як джерело системи знань, понять і закономірностей. Принцип науковості потребує вивчення міцно встановлених у сучасній науці положень, які у подальшому будуть лише збагачуватися й розвиватися.

Добір навчального матеріалу повинен здійснюватися так, щоб факти і явища, закономірності, судження і самі поняття були доступні для засвоєння учнями, що досягається шляхом відповідності цього матеріалу розумовому і психічному розвитку школярів.

Важливим принципом у побудові змісту навчального матеріалу, який урахує вікові особливості учнів і закономірності засвоєння матеріалу, є принцип розподілу труднощів. Не порушуючи принципів науковості і доступності, на уроках зміст матеріалу повинен подаватися поступово, на відповідному пізнавальному рівні і про ті речовини, про які діти чують від батьків, дізнаються з текстів художньої літератури або журналів, газет, підручників і особливо телебачення.

При формуванні понять про здорове харчування доцільно пригадати вислів Сократа: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але ми їмо для того, щоб жити». Людина – це те, що вона їсть. Це дійсно так, бо від того, як і що їсть людина, залежить її здоров'я. Від правильного харчування залежить стан здоров'я кожної людини. Найкращий спосіб подбати про свій організм – це харчуватися здоровою їжею і не переїдати.

З їжею людина отримує понад 60 різних поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, води.

Наприклад, про значення води та про її загальні фізичні властивості, з якими вони зустрічаються у побуті та природі, коли бачать пару або лід, учні знають ще з початкових класів. Розуміючи відміну різних видів води, її якість, учні повинні чітко усвідомлювати про необхідність знань щодо спо-

собів очищення води і зниження її твердості, бо цей факт також впливає на організм людини, вода сприяє протіканню хімічних реакцій в організмі. Без води людина гине через декілька діб, а надлишок її споживання сприяє виведенню з організму мінеральних солей, вітамінів й інших корисних сполук.

Треба акцентувати увагу на ті продукти харчування, які є досить популярними серед учнів: сухарики, чіпси, газовані напої тощо. Дуже важливо навчити учнів звертати увагу на етикетки та склад продуктів. Тому треба розкрити питання щодо складу перерахованих продуктів і впливу на організм людини. Для цього необхідно розповісти про харчові добавки та Є-числа та їхній вплив на організм людини [4].

Харчові добавки, які можемо вживати у повсякденному житті – це сіль, цукор, питна сода, лимонна кислота. Учні можуть дізнатися про значення таких висловів, як «сіль землі», «у цьому – вся сіль» і про походження такого банального слова, як «солдат». Понад два тисячоліття тому римські легіонери одержували платню у військових походах сіллю, з чим і пов'язане походження слова «солдат» («датум» – з латини значить «давати», тобто «солдат» – сіль давати). Треба відмітити, що фізіологічна роль кухонної солі винятково важлива. Вона необхідна організму людини для утворення хлоридної кислоти у шлунковому соку, входить до складу крові. Зниження вмісту солі призводить до серйозного обміну речовин. Але не треба зловживати! Тому що кухонна сіль затримує воду в організмі, що призводить до підвищення артеріального тиску. Значний надлишок кухонної солі спричиняє гостре отруєння, що може призвести до паралічу нервової системи. У продуктах харчування кухонна сіль, перш за все – консервант. Краще розібратися в корисному чи шкідливому впливі кухонної солі на організм людини учні зможуть при виконанні творчого домашнього завдання, наприклад, при підготованні презентації під загальною назвою «Кухонна сіль – користь чи шкода?».

Стосовно поживних речовин, які людина отримує разом з їжею, доцільно розповісти про кожен групу та назвати продукти харчування, що містять ці речовини.

Білки – основа життя, оскільки вони входять до складу всіх клітин і виконують різноманітні функції. Тому безперервне надходження білків є цілком необхідне для будови, росту й відновлення тканин м'язів і шкіри. Це основний будівельний матеріал клітин організму (м'ясо тварин і птиць, риба, морепродукти, яйця, молоко). Можна відмітити те, що мінеральний склад риб різноманітніший, ніж м'яса, у більшій мірі за рахунок мікроелементів.

Білкове голодування призводить до затримки, а потім до повного припинення росту організму, а надлишок білків – до перевантаження діяльності печінки і нирок.

Жири – це головні джерела енергії для організму людини. Тваринні жири за своїм складом є повно-

ціннішими, ніж рослинні. Забезпечують організм енергією, сприяють регуляції води, солі та цукру в організмі (вершкові, соняшникова олії, сало, сметана, горіхи, риба).

Надлишок споживання жирів сприяє виникненню серцево-судинних захворювань, а недостача – затримує ріст і розвиток молодого організму.

Вуглеводи – основне джерело енергії, що забезпечує 50–70% загальної калорійності раціону.

Недостатня кількість вуглеводів у харчуванні призводить до руйнування білків, а надлишок – до ожиріння. На вуглеводи особливо багаті продукти рослинного походження (крупяні, овочі, фрукти).

Мінеральні речовини входять до складу організму і регулюють його життєві процеси (ягоди, овочі, фрукти). Найвивченішим є значення для організму кальцію, магнію, фосфору, заліза, натрію та калію. Загальні потреби організму задовольняється повністю, якщо харчування складається з різноманітних продуктів. Брак в організмі одного з них призводить до виникнення різних захворювань. Одним із таких продуктів харчування є мед. Він містить солі Кальцію, Натрію, Калію, Магнію, Феруму, Фосфору, Сульфору, Мангану, Купруму тощо. Введення цих елементів у склад їжі, в даному випадку з медом, особливо важливо для загального стану організму. У зв'язку з віковими змінами обміну речовин в організмі змінюється процентний склад мікроелементів, які впливають на взаємозв'язок низки ферментів, вітамінів, гормонів. А саме такі зміни в організмі впливають на збудливість нервової системи, процеси кровообігу, тканинне дихання тощо.

Загалом у меді міститься понад 100 різних цінних для організму компонентів, тому що мед – це перероблений бджолами нектар, збагачений біологічно активними речовинами. Жахливим є те, що деякі з них є шкідливими, такі як домішки солей (хлоридів, сульфатів) і органічних барвників. Дуже часто продавці пропонують мед із різними домішками: цукром, крейдою, борошном, крохмалем і навіть тирсою.

Отже, перевірити мед на деякі нерозчинні домішки можна власноруч. Спочатку, щоб виявити, чи містить мед нерозчинні домішки, потрібно розчинити його у воді. Якщо мед не чистий, на дні склянки осядуть нерозчинні частинки. Наявність крохмалю визначається за допомогою спиртового розчину йоду. Якщо мед синіє, там є крохмаль. Саме такими простими методами учні в подальшому можуть у домашніх умовах перевіряти якість цього продукту.

Іноді можна купити мед із домішками крейди. Щоб перевірити їхню наявність, учитель додає до меду невелику кількість розчину оцтової кислоти. Якщо в мед додали крейду, то на поверхні будуть помітні бульбашки газу.

Висновки. У процесі формування світогляду вкрай важливо допомогти учням усвідомити єдність природи, зробити акцент у навчанні на те, що вивчаються знайомі речі, з якими маємо справу повсякденно. Формування понять про здорове

харчування – важлива складова процесу формування особистості. Правильно організоване харчування має велике значення для нормального фізичного та розумового розвитку дитини. Недостатнє й неправильне харчування затримує ріст і розвиток, знижує опірність організму, порушує процеси обміну, руйнує систему травлення. Згідно з методикою формування понять про здорове харчування учні спробують розібратися в суті хімічних і біологічних процесів, які відбуваються в організмі з тими речовинами, що попадають до нього з їжею; навчатися звертати увагу на етикетки та склад найпоширеніших продуктів харчуван-

ня, співвідношення основних компонентів. Також це буде сприяти розвитку загальної ерудиції учня та формуванню навичок, необхідних людині для грамотного поводження в природі.

Література

1. Максимов О.С. Формування знань ужиткової хімії в учнів основної школи у процесі факультативного навчання / О.С. Максимов, Т.О. Шевчук // Науковий часопис НДПУ ім. М.П. Драгоманова. – Вип. 33. Збірник наукових праць. 2012. – С. 86–90.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» від 23 листопада 2011 року № 1392.
3. Шевчук Т.А., Шевчук А.А. Пропедевтика химических знаний учащихся в факультативном обучении / Т.А. Шевчук, А.А. Шевчук // Начальное образование: реалии и перспективы в условиях внедрения стандартов второго поколения: материалы III Международной научно-практической конференции 19–21 апреля 2012 г. [под. ред. д. п. н., проф. З.А. Магомеддибировой]. – Москва : ООО Издательство «Гном», 2012. – С. 356–360.
4. Шевчук Т.О. Формування знань ужиткової хімії в учнів початкової школи у процесі факультативного навчання / Т.О. Шевчук // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету Серія: Педагогіка: зб. наук. статей [за ред. д. пед. н., проф. І.П. Аносова]. – Мелітополь. – 2010. – Вип. 4. – С. 21–218.

УДК 37.015.311:613.71



Ліна Голуб

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ОСВІТУ

Ліна Голуб. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении безопасности личности через образование.

Lina Golub. Zdorov'esberegayuschie of technology in providing of safety of personality through education.

A Автор досліджує проблеми збереження й розвитку психофізичного здоров'я молодого покоління через оновлення змісту освіти. На основі аналізу передового практичного досвіду вдалося виявити істотні недоліки у формуванні здорового способу життя молоді та визначити підходи до модернізації навчального процесу з фізичної культури у загальноосвітній школі на основі здоров'язберігальних технологій.

A Автор исследует проблемы сохранения и развития психофизического здоровья молодого поколения через обновление содержания образования. На основе анализа передового практического опыта удалось обнаружить существенные недостатки в формировании здорового образа жизни молодежи и определить подходы к модернизации учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий.

S The author of the article probes the problems of maintenance and development of psichofizicheskogo health of the young generation through the update of maintenance of education. On the basis of analysis of front-rank practical experience an author succeeded to find out the substantial failings in forming of healthy way of life of young people and define going near modernization of educational process from a physical culture at general school on the basis of zdorov'esberegayuschie technologies.

Ключові слова: здоров'язберігальні технології, особистість, здоровий спосіб життя, модернізація, фізична культура особистості, навчальний процес.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, личность, здоровый образ жизни, модернизация, физическая культура личности, учебный процесс.

Key words: zdorov'esberegayuschie technologies, personality, healthy way of life, modernization, physical culture of personality, educational process.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність проблеми збереження та розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації постійно зростає. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їхньої працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку й працездатності серед дітей і молоді.

За даними Міністерства охорони здоров'я України серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення у діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10%. А за даними Міністерства освіти і науки, 36% учнів загальноосвітніх

шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. Тож зрозуміло чому відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, а понад 50% із них – незадовільну фізичну підготовку [1, с. 34–39].

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що характеризує загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН №38/54 від 1997 року). Здоров'я людини як складова людського розвитку набуває настільки глобального значення, що може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.