

емотивного поведінкового консультування (інші назви: когнітивна поведінкова терапія, когнітивне реструктурування) головну мету бачили в тому, щоб допомогти людям ідентифікувати патерни власних ірраціональних суджень, тобто тих звичних переконань, що призводять до неадекватного сприйняття реальності і потім навчити їх більш логічним, послідовним, раціональним і научним мислительним патернам [3, с. 154].

Засновник транзакційного аналізу Е. Берн головний акцент при психологічному консультуванні робить на досягненні здоров'я та автономії особистості. Важливо ідентифікувати і потім відновлювати перекошені або пошкоджені еґо-стани, розвивавати здатність використовувати всі еґо-стани, застосовувати еґо-стан дорослого з його розважливою здатністю, переписувати неконструктивні життєві сценарії і займати позицію «Я - ОК; ТИ - ОК» [2, с. 244].

Підсумовуючи, слід зазначити, що в процесі консультаційної діяльності, спрямованої на розвиток психічно здорової особистості учня необхідно адаптовувати теоретичні положення того чи іншого підходу до відображення особистих цінностей, світогляду, сприймання конкретної особистості і відповідно до її унікальної життєвої ситуації.

#### **Список використаних джерел**

1. Болтівець С. Теорія і методика педагогічної психогієни. *Психологія і суспільство*. 2004. №1. С. 90-112.
2. Глэддинг С. Психологическое консультирование. - 4-е изд. СПб.: Питер, 2002. 736с.
3. Коттлер Д., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. Нельсон – Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. 340 с.
5. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій: [Посіб.] / авт. кол.: А. Г Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.
6. Черевко Н.В. Психічне здоров'я дитини: збереження та зміцнення. URL: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=163> (дата звернення: 29.04.2019).

**Карпуть О.С.**, аспірантка кафедри педагогіки  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ФІНЛЯНДІЇ**

***Анотація.** У тезах зосереджено увагу на тому, як спосіб життя впливає на здоров'я підростаючого покоління, а саме на організації здорового харчування учнів у загальноосвітніх школах Фінляндії. Основу формування навичок здорового способу життя у школярів становлять уміння формування, збереження та зміцнення здоров'я, необхідність відповідального ставлення до себе й оточуючих.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, школярі, організація харчування, збереження здоров'я.

Упровадження здоров'язбережувального виховання в навчальну роботу зі школярами є одним із найважливіших завдань сучасних шкіл на вітчизняному та світовому рівні. Здоров'язбережувальне виховання – це, безумовно, багаторівнева діяльність закладів освіти, про що свідчать нормативно-правові документи, організаційні методики тощо.

Спосіб життя людини має великий вплив на фізичне здоров'я особистості. Сучасна школа ставить собі за мету сформувати в дитини відповідальне ставлення до власного здоров'я, привити відповідні здоров'язбережувальні навички, навчити берегти навколишнє середовище.

Дуже важливою складовою здоров'язбережувальної роботи зі школярами є здорове харчування та вміння його правильно організувати. У загальноосвітніх школах Фінляндії до шкільного харчування ставляться дуже відповідально, адже правильне харчування дітей вважається вдалою інвестицією в майбутнє, а шкільні їдальні – важливим елементом соціалізації [4].

Дослідженням питання здорового харчування в загальноосвітніх школах займалися такі українські науковці, як Н. І. Коцур, О. В. Овчарук, Л. С. Гармаш, О. В. Макарова, Л. П. Товкун та інші [5]. Організацію здорового харчування у фінських школах вивчали Л. Каннас, В. Мікілла, Л. Расанен, С. Рауліо, М. Петікайнен та ін. [2].

Традиція пропонувати шкільні обіди у Фінляндії має свою тривалу історію. Держава почала субсидювати шкільне харчування в 1913 році, але в цей час безкоштовне харчування було призначене тільки знедоленим дітям.

У національних принципах шкільного харчування, переглянутих у 2008 році, виділяють якість шкільного харчування, приємний смак, важливість спільного вивчення загальних принципів здорового харчування й залежності здоров'я від харчування. Згідно з рекомендаціями, шкільний обід повинен задовольняти одну третину добової потреби учня в харчуванні [1, 2].

У наш час харчування в шкільних їдальнях Фінляндії надається всім учням на безкоштовній основі від молодшої до старшої школи. Ураховуючи те, що учні можуть залишатися на факультативи та додаткові заняття, для таких школярів передбачений перекус.

У сучасних фінських школах обіди та перекуси не обмежуються супами та кашами. Для школярів готують ланчі, які включають у себе:

- 1) гарячі страви з м'ясом, рибою чи яйцями для підтримки білкового балансу;
- 2) багатий вибір овочевих страв, що дозволяють забезпечити організм клітковиною;
- 3) різні види хліба та напоїв (чай, вода, молоко тощо) [4].

Обов'язковими складовими ланчів є: помідори, листовий салат, перець, огірки і фрукти. Часто пропонують воду з сиропом, молоко безлактозне,

знежирене та з низьким відсотком жирності. Додатково можна використовувати молочні автомати [2].

Окремої уваги приділяють релігійним мотивам чи алергічним особливостям учнів. Наприклад, у фінських шкільних їдальнях учням пропонують вегетаріанські чи безглютенові страви. У школах немає білого хліба, лише житній. Важливо, що окремого контролю, який буде перевіряти норми роботи кухні, не існує. Відповідальність повністю лежить на працівниках кухні (від перевірки свіжості продуктів до теплоти страви за нормами, які встановлені дієтологами). Територію школи покидати заборонено, тому учень не може придбати в крамниці шкідливу їжу.

У містах Фінляндії часто є централізовані кухні, які можуть готувати для всіх садочків та державних шкіл. Варто зазначити, що приватних шкіл дуже мало. Зазвичай, на обідню перерву діти мають 35 хвилин. Крім того, у кожній школі впроваджено «food education» у навчально-виховальний процес. Школярі мають можливість відвідувати фермерів, збирати різні ягоди і знайомитись із національною кухнею [4].

Отже, дослідження свідчить про те, що у Фінляндії питання харчування у школах були на порядку денному протягом декількох десятиліть. Шкільне харчування вважається важливою частиною освіти з питань харчування та зміцнення здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Finnish National Board of Education. School Meals in Finland. Edita: Helsinki. 2008. URL: [http://www.oph.fi/english/publications/2008/school\\_meals\\_in\\_finland](http://www.oph.fi/english/publications/2008/school_meals_in_finland).

2. Sarlio-Lähteenkorva S., Manninen M. School meals and nutrition education in Finland. URL: [https://www.academia.edu/16449267/School\\_meals\\_and\\_nutrition\\_education\\_in\\_Finland](https://www.academia.edu/16449267/School_meals_and_nutrition_education_in_Finland)

3. Raulio S., Pietikäinen M., Prättälä R. Eating Habits of Finnish Schoolchildren during School Hours. National Public Health Institute B7/2007: Helsinki. URL: [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2007/2007b26.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf) (in Finnish only with an English abstract).

4. Сосновська Ю. Їдальня народів світу: чим годують школярів на різних континентах (Частина 2) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://nus.org.ua/articles/yidalnya-narodiv-svitu-chym-goduyut-shkolyariv-na-riznyh-kontyentah-chastyna-2/>

5. Товкун Л. П., Голубівська К. А. Стан раціонального харчування сучасних школярів. [Електронний ресурс].

Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/38.pdf>

**Колесник Є. І.**, викладач української мови та літератури, спеціаліст вищої категорії, старший викладач,

Механіко-технологічний коледж Одеської національної академії харчових технологій