

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

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОДИН ІЗ ПРІОРИТЕТНИХ АСПЕКТІВ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Анотація.* В статті представлена система розвитку студентської молоді, яка базується на принципах інтегрального гармонійного розвитку всіх елементів його природи, творчої реалізації індивідуального сенсу життя. Система інтегрує досвід різних культур і розробляє заходи формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** культура, здоровий спосіб життя, свідомість, світогляд.

В Механіко – технологічному коледжу ОНАХТ одним із основних положень філософії освіти у XXI столітті є особистісно орієнтований підхід, який ґрунтується на засадах пріоритетів кожної дитини, і тим самим визначає її виключну роль як особистості. Це є запорукою розвитку її творчих здібностей, самореалізації та самоствердження, що стає неможливим без збереження і зміцнення її здоров'я. Сучасний розвиток людської цивілізації все переконливіше і наполегливіше доводить, що людина, будучи частиною природи, переймає на себе всі негаразди оточуючого її середовища. І в першу чергу це впливає на безцінне багатство кожного. Адже наше навколишнє середовище це вода, повітря, їжа, все те, без чого неможливе життя людини. Тому екологічну освіту і виховання слід починати в першу чергу з формування бережного відношення людини до свого здоров'я і з виховання особистої відповідальності у кожній людині за стан свого здоров'я та здоров'я оточуючих і наступних поколінь.

Свого часу відомий фізіолог І.П. Павлов наголошував, що резерви організму людини генетично налаштовані на життя до 100 років. Але байдуже ставлення до свого організму, нестриманість в їжі зменшують цей показник до значно меншої цифри. Тому ми вважаємо, що запорукою формування здоров'я людини є парадигма здорового способу життя, яка включає в себе усю сукупність умов навчання, виховання, праці, спілкування і відпочинку, в яких проявляються звички, режим і темп життя, спрямовані на оптимальне формування, збереження і зміцнення здоров'я. Основними складовими здорового способу життя є відповідність довілля гігієнічних нормам, раціональне харчування, зменшення гіподинамічних показників, загартовування, вироблення певних гігієнічних навичок, позитивний психологічний клімат оточення. Основна роль у формуванні здорового способу життя, ціннісних орієнтирів, позитивного ставлення до власного здоров'я належить, без сумніву, батькам та вчителям середньої школи, викладачам вищих навчальних закладів, які наділені знанням методик педагогічного і психологічного впливу на дитину, завдяки чому, набуті дитиною знання стають дійсно дієвими, мотивованими і в подальшому визначають правильну поведінку, позбавлену девіантних проявів та потягу до шкідливих звичок. Тому роботу слід починати з підліткового віку.

В Одеському Механіко-технологічному коледжі ОНАХТ здоровий спосіб життя обумовлюється трьома чинниками : фізичним вихованням і заняттями спортом, раціональним харчуванням і відповідальністю кожного за підтримання свого здоров'я особливу увагу в коледжі ми приділяємо розвитку фізичної культури і спорту. Адже зрозуміло, що вихована, культурна людина – це в першу чергу, здорова людина і здоров'я багато в чому залежить від усвідомленого відношення особистості до занять фізкультурою і спортом. Як би ми не поліпшували навколишнє середовище, але якщо людство не усвідомлює до кінця шкідливості малорухливого способу життя і шкідливих звичок, то позитивного ефекту ми не отримаємо. Фізичну культуру ми розглядаємо як один із основних аспектів екологічного виховання, бо саме зміцнення здоров'я студентів засобами фізкультури і спорту невідривно пов'язане у боротьбі з шкідливими звичками до куріння, алкоголю та наркоманії. Саме фізичні вправи і спорт сприяють виробленню потреби у фізичній активності протягом всього життя.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденцій, дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни “Фізичне виховання” ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру і спорт. Відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % сучасних українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан. Серед студентів, які мають хронічні захворювання, крім патології серцево-судинної системи, найбільш поширеними є тонзиліт, холецистит, гастрит, гайморит, неврози тощо. Більша частина студентів коледжу мають патології опорно-рухового апарату. На сьогодні поняття здорового способу життя набуло особливого змісту, так як сприймаючи, що це не тільки пробіжки вранці, загартування, гімнастика та інше, але це стосується і організації режиму праці та відпочинку, режиму і якості харчування, організації рухової активності, власна гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки.

Міністр молоді та спорту України, зазначив, що спорт і здоров'я неможливо відокремити одне від одного, також підкреслив необхідність обов'язкових занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та зазначив, що це зумовлено не необхідністю завойовувати медалі, а підвищенням здоров'я нації. За його словами, лише кожен 50-й мешканець України бере участь у спортивних заходах та інших видах рухової активності, саме тому Україна «пасе задніх» серед країн світу за рівнем здоров'я населення. Сьогодні варто змінити поверхневі підходи на фундаментальні та ґрунтовні, які

допоможуть українцям бути здоровою нацією, а значить — і єдиною країною. Сьогодні більшість студентів можуть самостійно вирішувати, які продукти харчування їм купувати, що їсти, яку фізичну активність виконувати, як піклуватися про своє здоров'я та що робити задля того, щоб покращити свій спосіб життя, проте деякі не мають можливості приймати такі рішення, іноді це зумовлено дефіцитом коштів для цього, дехто має хронічні хвороби. Тому необхідно покращити медичне обслуговування, поліпшити умови життя, у тому числі доступність якісних продуктів харчування, підвищити поінформованість про здоровий спосіб життя.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробку методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості й установки на здоровий спосіб життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб, тренування, спорт, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє студентам придбати життєво-необхідні знання, що формують навички здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Викладач має забезпечити процес формування мотивів до навчальної діяльності, співпраці, забезпечити умови успішної соціальної, психологічної, фізичної адаптації та життєдіяльності. Теоретичний аналіз наукової психологічної і педагогічної літератури показав, що ці питання потребують поглибленого дослідження. Отже педагоги повинні мати не лише ґрунтовні професійні знання та вміння, а й сформований комплекс якостей, можливостей, властивостей особистості, які відповідають вимогам педагогічної професії, що дасть змогу реалізувати особистісно орієнтований і компетентнісний підходи в навчальному закладі.

#### **Список використаних джерел**

1. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 12. — С. 15—18.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Вайнер Э. Н. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.

3. Гладошук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Гладошук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2. – С. 49-52.

4. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'я збереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – №10. – С. 275–278.

5. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. — Умань, 2011. — 20 с.

**Костюк О.С.**, методист,  
Комунальний заклад Скалатської міської ради  
Підволочиського району Тернопільської області  
Скалатський будинок школярів

## **ЗДОРОВ'Я – НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ НАШОГО ЖИТТЯ**

**Анотація:** В статті подано авторську розробку профілактичного тренінгу для старшокласників, який забезпечує інформування учнівської молоді про здоровий спосіб життя, ризики та наслідки шкідливих звичок, формує мотивацію до збереження власного здоров'я, підвищує усвідомлення щодо власної значущості особистості. Заняття - тренінг включає різноманітні форми роботи ( есе – презентацію, інтерактивні вправи, практичні експерименти , перегляд відеоматеріалів, бліц – опитування ), які стимулюють учасників тренінгу до ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, корисні звички, ризики і наслідки шкідливих звичок, власна гідність.

**Постановка проблеми.** Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Тому проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу нації. В даний час швидко збільшується кількість негативних чинників та посилюється їх шкідливий вплив на учнівську молодь. В сучасній освіті відбувається напружений пошук переорієнтування на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості є одним із пріоритетних.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми.** Здоровий спосіб життя підлітків розкривали у своїх працях сучасні вчені В. Оржеховська, Т.Бойченко, Г.Вашенко, С.Мельников, О.Яременко та інші.

**Формування цілей статті.** Мета даної статті полягає у визначенні спеціальних форм організації пізнавальної та комунікативної діяльності, в якій діти навчаються і мають можливість не тільки засвоювати тематичний матеріал, а й висловлюватись з приводу того, що і як вони , знають і думають.