

збереження і зміцнення здоров'я, шкідливі звички та інше.

3. Комплексний підхід до валеологічної освіти, виховання і корекції здоров'я студентів дозволяє значно покращити їх фізичний розвиток і стан здоров'я в цілому.

Література

1. Дуднікова М.А. Формування здорового способу життя студентів педагогічного коледжу // культура здорового способу життя. Спец.-випуск, 2005 — С. 82-83.
2. Лохвицька Л.В. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я — берегиня здоров'я дитини / Лохвицька Л.В., Андрищенко Т.К. — Тернопіль: Мандрівець, 2010. — 228 с.
3. Мельников І. М. Сучасні проблеми управління виховним процесом у вищих навчальних закладах України / І. М. Мельников, О. А. Невмержицький // Нові технології навчання. — К. : [б. в.], 2002. — Вип. 32. — С. 3-23.
4. Сергеева О. Н. Управление процессом формирования здорового образа жизни детей и подростков / О. Н. Сергеева // Образование. — 2002. — № 5. — С. 98-102.
5. Фролов А.Ф., Литвинов В.А. Проблемы здоровья и физической подготовленности. // Валеология. — 2004 — № 2. — С. 32-33.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ ДЛЯ ЕКОЛОГО БЕЗПЕЧНОГО РОЗВИТКУ

Ліпський П.Ю.

Еколого-медична академія, м. Київ, Україна

Метою даної роботи є короткий виклад власної концепції збереження здоров'я та протидії депопуляції народонаселення шляхом впровадження системи еколого-валеологічної освіти для переходу України на засади сталого розвитку (СР), яка народилася в процесі багаторічних досліджень автора [3-6]. Одне із визначень СР стверджує, що це такий соціально-економічний розвиток, який здійснюється без руйнування довкілля, при якому реалізовується справедливий розподіл природних благ як в межах одного покоління так і між поколіннями і при цьому діти в своїй самореалізації більш щасливі, ніж їхні батьки. Перехід України до СР — це здійснення надскладного комплексу взаємоузгоджених управлінських, економічних, соціальних, екологічних заходів, спрямованих на зміну системи суспільних відносин на засадах довіри, партнерства, солідарності, консенсусу, етичних цінностей, якісного життєвого середовища, національних джерел духовності. Розумної альтернативи СР немає [6]. Україна одна із небагатьох країн світу, керівництво якої не реалізує на державному рівні Національну стратегію СР. Несформульованість національної ідеї, відсутність стратегії, мудрої державотворчої еліти призвели до того, що в суспільстві стали домінувати стихійні процеси, які дозволили несправедливий перерозподіл національного «пирога», допустили безмежну нерівність в розподілі природних благ та національного багатства, наслідком чого постали: висока соціальна напруженість, несконсолідованість і нестабільність українського суспільства, системна криза, війна... Найпершим, що потрібно зробити для переходу на засади СР, виходячи з нинішніх реалій, це допомогти народу вижити і зберегти здоров'я — найважливішу цінність. Нинішня система охорони здоров'я з її перма-

нентним реформуванням та залишковим принципом фінансування не зможе забезпечити належний рівень здоров'я народу: лікарі зацікавлені в постійному лікуванні, а не в тому, щоб люди були здоровими. Про побудову профілактичної медицини в наших нинішніх реаліях говорити не приходиться. Тому головною рушійною силою стають валеологи, завдання яких є навчити людей зберігати та зміцнювати своє здоров'я, формувати довголіття без дорогої, імпоротної фармакохії. Тобто, необхідно якнайшвидше сформувати валеологічну компетентність (ВК) не лише молоді, а всього населення. ВК ми розуміємо як комплекс основоположних знань про індивідуальне здоров'я, практичних навиків застосування цих знань, умінь створити персоналізовану програму управління здоров'ям та біологічним віком, ціннісно-мотиваційний комплекс та основи духовності для формування здорового соціально-психологічного клімату кожної особистості навколо себе. Оскільки індивідуальне здоров'я кожної людини залежить не лише від здорового способу життя, а й від екологічно здорового довкілля, то необхідно сформувати в населення екологічну свідомість (ЕС), тобто усвідомлення нерозривної єдності людини і природи, та дати мотивацію кожній людині до раціонального природокористування, зменшення навантаження на природу в процесі задоволення зростаючих потреб [2, 8] Потрібні стійкі психологічні установки на ресурсозбереження, енергоефективність, маловідходність. Крім іншого, треба здійснити перехід від антропоцентричної до екоцентричної екологічної свідомості [1]. Здійснюючи екологізацію суспільної свідомості ми одночасно будемо формувати екологічну економіку [7, 9]. Крім цього нам потрібна система заходів з природовідтворення, тобто відновлення вже зруйнованого довкілля. Для цього впроваджується нова парадигма соціального управління [2]. ЕС людей виступить рушійним фактором формування екологічної культури суспільства. В XXI ст. розуміння культури певним чином пов'язувалося з масштабами природоперетворюючої діяльності (ППД) людини: чим більші масштаби ППД, тим вищим вважався рівень суспільної культури. Ми пропонуємо нове розуміння сутності культури, зокрема, екологічної культури суспільства (ЕКС): чим менша ППД суспільства, тим вищий рівень ЕКС. Тому, що перетворення природи здійснюється в цілому переважно не в сторону її покращення, а в сторону її руйнування. Нам потрібно навчитися жити (здійснювати суспільну життєдіяльність) в межах сонячної енергії, використовуючи відновлювані природні ресурси. Треба знайти суспільно-державні важелі стримування певної субпопуляції людей (олігархів) від гіперспоживання та руйнування довкілля. Для формування ноосферної свідомості (яка включає крім іншого ВК, ЕСО, ЕКС та високий рівень духовності громадян) необхідна розробка та реалізація інноваційних соціальних та педагогічних технологій, тобто цілеспрямована та планомірна робота комплексу психолого-педагогічних наук, соціологів і філософів, мотивованих як державою так і громадянським суспільством.

Література

1. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. Ростов н/Д: Феникс, 2009. — 460 с.
2. Екологічне управління / Шевчук В.Я. та ін. — К.: Либідь, 2004. — 432 с.
3. Ліпський П.Ю. Валеологічна компетентність як фактор попередження передчасного старіння // Попередження передчасного старіння жінки ... 36 тез доп. І Міжнар. наук.-практ. конф. — К., 2013. — С. 20-20.

4. Ліпський П.Ю. Формування здорового способу життя в світлі концепції сталого розвитку територіальної громади // Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. — К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. — Вип. 49. — С. 39-48.
5. Ліпський П.Ю. Фактори передчасного старіння і спроба побудувати комплексну валеологічну систему оздоровлення/«омолодження» людей // Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (17.11.2016 р.) Полтава: Астроя, 2016. — С. 66-70.
6. Ліпський П.Ю. Ініціація інноваційного ноосферного розвитку регіону: використання методу соціальної мобілізації // Соціально-економічні проблеми регіонального розвитку. Матер. X Міжнар. наук.-практ. конф. (11-12.12.2008 р.). Зб. наук. пр.- Дніпропетровськ: ІМА-прес. — 2008. — С.44-51.
7. Мельник Л.Г. Екологічна економіка. Суми: Універс. кн., 2006. — 350 с.
8. Розвиток заради виживання. Шевчук В.Я. і ін. — К.: Геопрінт, 2016. — 227 с.
9. Соціально-економічний потенціал устійливого розвитку. Под. ред. Л.Г.Мельника і Л.Хенса.- Суми: Універс. кн., 2007. — 1120 с.

МОДА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Огар А.В., Коцдель В.М.

*Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка,
Україна*

Мода супроводжує нас всюди. Зараз модно і вигідно бути здоровим. Модно тому, що багато публічних людей демонструють здоровий спосіб життя. Піклуватися про своє здоров'я треба, звичайно, не лише тому, що це модно, а тому що це вигідно і полегшує наше життя. Під поняттям мода на здоров'я та здоровий спосіб життя ми розуміємо, по-перше, здорове і збалансоване харчування, по-друге, активний і рухливий спосіб життя, по-третє, відсутність шкідливих звичок.

Про здорове збалансоване харчування розповідають багато лікарів. На сторінках журналів йде постійна суперечка про те, що означає оптимальний щоденний раціон [2]. На наш погляд, найкращим є п'ятиразове харчування: чотири основних прийоми та останній п'ятий перед сном.

I прийом. Після пробудження слід випивати склянку теплої води і бажано з розчиною в ній 0,5 чайної ложки меду. Через 30 хвилин відбувається прийом їжі. Після прийому основної їжі можна з'їсти половину або ціле яблуко і 40 хвилин не вживати води (це дає організму спокійно перетравити їжу). Кожен наступний прийом їжі відбувається через 3 години після попереднього.

II прийом. Знову перед ним не вживати води півгодини. Схема II, III, IV та ж сама, що і при першому прийомі.

Цікавим є V прийом. На відміну від попередніх чотирьох, слід вживати кисломолочний домашній сир (творог) з додаванням яблука, киви, малини або полуниці. Через 1,5-2 години спокійно лягайте спати, бажано о 21-22 годині, оскільки години сну до півночі набагато цінніші, ніж після 24 години.

Що ж потрібно їсти перші чотири прийоми? Слід відмовилася від хлібобулочних виробів, солодоців, цукру, газованих напоїв, смажених страв і замінити їх на фрукти та овочі, воду (не менше 1,5-2 л), різноманітні каші (пшенична, пшоняна, гречана, рисова, перлова), варене м'ясо та рибу як джерело білку. Ці продукти містять всі необхідні речовини: білки, жири та вуглеводи. Також до ранкового раціону слід додати віта-