

утримання нормальної ваги тіла: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% – на обід, 25% – на вечерю.

3. Уникання стресів для організму (малою кількістю калорій, різким збільшенням навантажень тощо) [4].

Харчування населення України не відповідає наведеним рекомендаціям. Результати динамічних досліджень фактичного харчування дітей і дорослих країни за останні 10 років свідчать про зниження кількості продуктів тваринного походження, зокрема, м'яса та м'ясопродуктів – на 37%, молочних продуктів – на 34%, риби – на 81%. Люди віддають перевагу дешевим продуктам із меншою біологічною цінністю, проте більш енергомістким, що вказує на соціальне походження проблеми. Харчовий раціон українців характеризується такими порушеннями: надлишкове вживання тваринних жирів та цукру, дефіцит тваринних білків, поліненасичених жирних кислот, харчових волокон, вітамінів, особливо антиоксидантного ряду, макро- та мікроелементів [3].

Окремою проблемою є екологічна чистота продуктів. Останнім часом дослідження виявляють у складі харчових продуктів сполуки, що утворилися в процесі технологічної та кулінарної обробки, харчові добавки, побічні забруднювачі, серед яких ксенобіотики (чужорідні для живих організмів хімічні речовини, що не належать до біотичного кругообігу), важкі метали, радіонукліди, метаболіти мікроорганізмів.

Для визначення енергетичної потреби необхідно враховувати витрати енергії на фізичну діяльність, які залежать від характеру виробництва і домашньої роботи, від особливостей відпочинку. За енерговитратами люди поділяються на 5 груп: I група – робітники переважно розумової праці (2700-2800 ккал), II – легка фізична праця (2900-3100 ккал), III – середня по важкості робота (3200-3500 ккал), IV – важка фізична праця (3600-3900 ккал), V – особливо важка робота (4000-4300 ккал) [4].

Таким чином, свідоме використання збалансованого харчування як потужний лікувальний та оздоровчий фактор може підіймати якість життя людини на принципово вищий рівень та зберегти здоров'я на довгі роки.

Список використаних джерел:

1. Буц М.А. Формування культури здорового харчування школярів // «Молодий вчений». – № 9.1 (49.1) вересень. – 2017 р. – Стр.13-16.
2. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
3. Раціональне та лікувальне харчування – Режим доступу: <https://studfiles.net/preview/2424945/page:16/>
4. Раціональне харчування: закони та принципи – Режим доступу: https://pidruchniki.com/85492/bzhd/ratsionalne_harchuvannya_zakoni_printsipi

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ НА ТЕХНОЛОГІЧНОМУ ПРАКТИКУМІ

*Гриценко Л.О.
м. Полтава*

В епоху постіндустріалізації перед системою суспільного виробництва стоїть задача формування культури безпеки життєдіяльності особистості нового типу, так званого «безпечного типу», що відповідає сучасному рівню інформаційної, соціально-технічної культури.

Провідна роль у вирішенні зазначеної проблеми належить учителю трудового навчання та технологій, який усвідомлює необхідність цілеспрямованої діяльності щодо збереження життя й зміцнення здоров'я своїх учнів, спроможний ефективно сприяти формуванню культури безпеки життєдіяльності підростаючого покоління, навичок дій в небезпечних ситуаціях, стійких мотивацій на необхідність безпечної життєдіяльності та здорового способу життя.

Суспільству необхідні фахівці, здатні до самовдосконалення, саморозвитку, які б уміли творчо використовувати набуті знання в процесі розв'язання фахових завдань, адаптуватися до соціально-економічних змін. Розв'язання зазначених завдань у системі підготовки майбутніх учителів технологій пов'язане з впровадженням нових підходів до їх фахової підготовки, спрямованих на формування активної позиції вчителя з питань забезпечення безпеки, відповідальності за особисту і колективну безпеку, потреби та здатності до самоосвіти в швидкозмінних умовах сучасного середовища.

Теоретичні та методологічні основи фахової підготовки майбутніх учителів трудового навчання та технологій у закладах вищої освіти висвітлені у дослідженнях багатьох вітчизняних науковців, зокрема – дослідження П. Атаманчука, І. Волощука, Р. Гуревича, В. Гусєва, П. Дмитренка, А. Касперського, Д. Кільдерова, О. Коберника, М. Корця, В. Кузьменка, В. Курка, Д. Лазаренка, Г. Левченка, Л. Оршанського, А. Плутка, Б. Прокоповича, Д. Рудика, Г. Терещука, В. Сидоренка, В. Стешенка, Д. Тхоржевського, А. Цини, В. Чепка, С. Яшанова та інших. Шляхи і способи розв'язання проблем навчання безпеки життєдіяльності окреслені в наукових дослідженнях таких українських вчених, як В. Березуцького, С. Гвоздій, Є. Желібо, О. Запорожця, В. Заплатинського, В. Зацарного, О. Кобилянського, Г. Кондрацької, В. Лапіна, В. Мендерецького, Л. Сидорчук. Кожен із науковців розглядав проблему формування культури безпеки життєдіяльності з різних аспектів її як науки, так і навчальної дисципліни.

Метою статті є формування культури безпеки життєдіяльності майбутніх учителів під час вивчення дисципліни «Технологічний практикум».

Зважаючи на різноманітність визначення поняття «культура безпеки» та її елементів, для об'єктивного трактування цього поняття застосовано загальноновизнаний філософський підхід [3, 4].

Сучасна стратегія реформ в освіті орієнтована на створення умов для формування творчої, креативної, самостійної особистості, готової до життєдіяльності в сучасних умовах інформаційного суспільства. Докорінні зміни відбулися в новій програмі з трудового навчання, яка орієнтована на особистість, індивідуальність, де учень є суб'єктом пізнання. Широке застосування методу проєктів, індивідуальних, творчих, пошукових, дослідних робіт ставить нові вимоги до сучасного вчителя трудового навчання та технологій, який покликаний сформувати сучасний рівень технічної культури. Основним компонентом такої культури є культура безпеки життєдіяльності [2].

На заняттях з технологічного практикуму в педагогічному вузі необхідно встановити основні принципи, які визначають вимоги до формування культури безпеки життєдіяльності, розробки і використання методів і засобів навчання, єдності знань, доступності і цілеспрямованості. До найбільш важливих специфічних принципів професійної освіти студентів при вивченні технологічного практикуму можна віднести наступні:

– принцип культурологічності – орієнтує на формування і розвиток культури безпеки життєдіяльності студентів, наповнення навчального матеріалу професійним змістом, загальнокультурологічними поняттями;

– принцип екологізації відбувається переорієнтація цілей і задач формування у студентів культури безпеки життєдіяльності під час вивчення відповідних змістових

модулів дисципліни, що сприяє формуванню широкого погляду на оточуючий світ, людину, суспільство і природу;

– принцип здорового способу життя в даному випадку може бути визначений як принцип взаємозв'язку середньої освіти в галузі безпеки життєдіяльності зі зберігаючими здоров'я технологіями; залучення особистості в трудову діяльність, усвідомленість і мотивацію навчання;

– принцип взаємозв'язку фахової освіти в галузі безпеки життєдіяльності передбачає змістовну компоненту всіх існуючих стандартів і програм загальної і фахової освіти як обґрунтоване введення тем програми з безпеки життєдіяльності, що в сукупності забезпечить формування світогляду особистості як органічної складової частини світорозуміння студента;

– принцип регіональності – передбачає врахування в змісті спеціальності 014 Середня освіта (Трудове навчання та технології) регіонального компоненту: національних і культурних традицій, природних і соціально-економічних умов тощо. Використання цього принципу дозволяє найбільш ефективно поєднувати пізнавальні і емоційно-ціннісні аспекти професійної освіти, що дуже важливо для реалізації цілей і задач формування культури безпеки життєдіяльності студентів на технологічному практикумі;

– особистісний принцип визначає направленість освіти на особистість студента, на перетворення суспільної необхідності збереження природи на внутрішні потреби та інтереси, норми поведінки майбутніх вчителів трудового навчання та технологій щодо природи. Реалізація цього принципу передбачає розвиток особистості студентів як кваліфікованого працівника відповідного рівня і профілю, конкурентоспроможного на ринку праці і орієнтованого в суміжних областях діяльності [1].

Сукупність вищезазначених підходів і принципів, їх взаємодія дає цілісну характеристику методики формування і розвитку культури безпеки життєдіяльності на технологічному практикумі.

Список використаної літератури

1. Зоріна М. До проблеми визначення актуальності й особливості формування культури безпеки [Електронний ресурс]. Режим доступу до документу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc/pflo/2010_8/files/PD810-26.pdf.
2. Пелагейченко М. П. Професійний довідник учителя трудового навчання. Харків :Видавнича група «Основа», 2013. – 254 с. (Серія «Професійний довідник»).
3. Шароватова О. До питання про формування культури безпеки життєдіяльності у студентів вищих навчальних закладів // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2011. №4(215) – С. 167-171.
4. Яким Р. Вчинок особистості у контексті безпеки життєдіяльності // Молодь і ринок. 2003. №4(6). – С. 15-22.

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ВІЛ/СНІДУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

*Новописьменний С.А.
м. Полтава*

Проблеми, пов'язані зі здоров'ям сучасної людини надзвичайно загострилися, зокрема поширення ВІЛ-інфекції у світі набуло масштабу епідемії. Кількість людей, які живуть із ВІЛ, постійно зростає, особливо в Східній і Центральній Азії, Центральній Європі. За даними ЮНЕЙДС (об'єднана програма ООН з ВІЛ/СНІДу) у світі понад 600 тис. дітей щорічно інфікуються шляхом передачі вірусу від матері до дитини, у