

дітей до проблем навколишнього світу, причин забруднення міста і його наслідків; вирішення проблем пов'язаних з екологією; розвиток індивідуальної екологічної свідомості та мислення.

Основними завданнями вбачають:

- розвиток екологічної свідомості, особистості;
- ознайомлення із сучасними формами господарської діяльності,
- залучення до дослідницької діяльності в лісництвах.

За період роботи клубу учні брали участь у природоохоронних акціях та Всеукраїнських дитячих конкурсах та заходах екологічного спрямування:

- «Парки – легені міст і сіл»,
- «До чистих джерел»,
- «Зелений паросток майбутнього»,
- «Вчимося заповідувати»,
- «Вода – це основа життя»,
- «Лишайники – індикатори атмосферного повітря»,
- «Птах року»,
- «Юний дослідник»,
- «Мій рідний край – моя земля»,
- «Рослини-рятівники від радіації»,
- «Галерея кімнатних рослин»,
- «Ліси для нащадків»,
- «Флора України: компас у зеленому світі»,
- «Зелений паросток майбутнього»
- Еколого-натуралістичний похід «Біоцит в Україні» та інших.

Команда учнів (кер. Балабась І.В.) неодноразово ставала призерами у Всеукраїнському конкурсі дослідницьких робіт «Мікроскопічні водорості – показники екологічного стану довкілля», у Всеукраїнському науково-освітньому проекті «Оптимізація озеленення території навчальних закладів», у Всеукраїнському конкурсі учнівських та педагогічних робіт «Здорова планета – здоровий ти».

У рамках екологічної кампанії «Чиста Україна – чиста земля» учнівські загони під керівництвом вчителів природничого циклу брали участь у прибиранні паркового озера, узбережжя затоки Барбара річки Дніпро, паркового масиву, лісу у мікрорайоні Низи.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Зінчик І.І. (м. Полтава, Україна)

Здоров'язберігальні вимоги до організації навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі не будуть повними, якщо вони оминатимуть проблеми раціонального харчування школяра.

Під раціональним слід розуміти таке харчування, яке забезпечує сталість внутрішнього середовища організму, тобто гомеостаз, і підтримує високий рівень його життєвих проявів (ріст і розвиток організму, діяльність різних органів і систем) за будь-яких умов праці та побуту [1, с. 5]. При цьому науковою основою організації раціонального харчування людини, незалежно від її віку, статі, стану здоров'я і професійної належності, є загальні фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов приймання їжі. Адже для нормальної життєдіяльності людини необхідне постачання організму всіх поживних речовин у певних співвідношеннях.

У кожному харчовому продукті превалують харчові речовини відповідного призначення. Тому умовно розрізняють 4 основні групи продуктів:

- 1) енергетичного призначення (хлібобулочні, макаронні, круп'яні, кон-

- дитерські вироби, цукор, картопля, жири і жирові продукти);
- 2) пластичного призначення (м'ясо, риба, молоко, яйця та продукти з них);
- 3) біорегуляторного, пристосовно-регуляторного і захисно-реабілітаційного призначення (овочі, фрукти, ягоди, печінка теплокровних тварин і риб, продукти дієтичного харчування тощо);
- 4) сигнально-мотиваційного призначення (цибуля, часник, петрушка та інші пряні овочі).

Надійно забезпечують гомеостаз організму і підтримання на високому рівні функції його життєзабезпечуючих систем раціони, що мають у своєму складі відповідну кількість продуктів кожної групи. Тривала відсутність у раціоні харчових продуктів будь-якої групи може спричинити порушення обміну речовин і функції різних органів і систем.

Поповнювання енергетичних і пластичних витрат, зумовлених трудовою діяльністю людини і безперервною функцією систем її організму, забезпечується не лише правильно побудованим раціоном харчування, зокрема його енергетичною цінністю та нутрієнтним складом, а й створенням найкращих умов для засвоєння споживаної їжі.

Звичайно змішана їжа, що складається із тваринних і рослинних продуктів, засвоюється організмом людини досить добре: так, засвоюваність білків становить 84,5 %, жирів — 94 %, вуглеводів — 95,6 %. Поряд з уявленням про засвоюваність їжі І. П. Павлов ввів поняття про її легкотравність. Ця властивість їжі характеризується ступенем напруження секреторної та рухових функцій органів травлення під час перетравлювання їжі. Використання різних способів кулінарної обробки їжі (здрібнювання, теплової обробки тощо) сприяє тому, що поживні речовини стають доступнішими для перетравлювання ферментами залоз травного каналу, внаслідок чого організм витрачає менше енергії на переведення їх у засвоювану форму. До малотравної їжі відносять бобові, гриби, багате на сполучну тканину м'ясо, неспілі фрукти, пересмажені та дуже жирні страви тощо. Їжа повинна мати високі органолептичні якості, тобто приємний аромат, бути смачною, а також мати відповідні консистенцію і температуру (для перших страв 55—60 °С, для других — 50—55 °С).

Однак добрий апетит залежить не тільки від зазначених якостей їжі, а й від різноманітності харчування. Досягають її, використовуючи широкий асортимент продуктів як тваринного, так і рослинного походження.

Споживана їжа повинна створювати на певний час відчуття насичення. У підтриманні цього відчуття велике значення мають склад їжі, зокрема вміст жирів і тваринних білків, та її обсяг, їжа, енергетична цінність якої на 25 % забезпечується за рахунок жиру, здатна підтримувати відчуття насичення впродовж досить тривалого часу. Відчуття насичення буде тривалішим у разі вживання смажених продуктів порівняно з вареними і тушкованими. Загальна кількість їжі на одне приймання не повинна бути обтяжливою для травної системи. [2, с. 24]

Поряд із зазначеними вимогами до їжі (харчового раціону) не менш важливо суворо дотримуватися режиму харчування: час, тривалість і кратність приймання їжі, інтервали між прийманнями, черговість страв, розподілення добового раціону за енергетичною цінністю та якісним складом, обсягом і масою протягом дня. Дотримання правильного режиму харчування забезпечує нормальне функціонування органів травної системи, кращу засвоюваність їжі, а також рівномірне забезпечення та своєчасне поповнення метаболічного резервуара організму поживними речовинами протягом доби.

Правильний режим харчування передбачає суворо встановлений час приймання їжі. За таких умов у людини виробляється так званий умовний рефлекс на час, котрий забезпечує ритмічність процесів секреції й оптимальне виділення травних соків.

Апетит і засвоюваність харчових речовин у травній системі, а також використання цих речовин організмом перебувають у тісній залежності від кількості приймань їжі протягом дня. Доведено, що для здорової дорослої людини найдоцільнішим є три- або чотириразове харчування. Процес засвоєння їжі має бути організований так, щоб жодні сторонні подразники не впливали в цей час на нього, аби не погасити збудження, що виникло у центральній нервовій системі.

Література

1. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації.: Автореф. дис... канд. наук: 14.02.01 – 2008. – 24 с.
2. Ващенко Л.С. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – К.: Генеза, 2005. – 240 с.

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Зубко Є.С., Ковальова С.О. (м. Прилуки, Україна)

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя, як провідний фактор, моральне та фізичне оздоровлення – найбільший дійовий і найменш затратний фактор життєдіяльності людини. Для того, щоб у суб'єкта сформувалася мотивація прагнення до здоров'я, він повинен знати, що таке здоров'я духовне, психічне, фізичне, як оцінити стан свого організму, які він особисто повинен вживати заходи для запобігання захворюванням, для зміцнення захисних сил та зростання резервних можливостей організму, по охороні репродуктивного здоров'я тощо. Це в першу чергу забезпечує школа, яка на сьогодні повинна стати важливою ланкою соціалізації підростаючого покоління.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Над теорією і практикою валеологічного виховання працювали В.В.Колбанов, В.К.Зайцева, Л.Г.Татарникова, І.І.Брехман. Вони розробили і залишили численні праці про збереження здоров'я, життєвого потенціалу і довголіття. Цікаво вислів видатного англійського філософа Джона Локка: «Здоровий дух у здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі. Хто володіє і тим і іншим, тому залишається бажати небагато, а хто позбавлений хоча б одного, той в меншій мірі може компенсувати щоб то не було інше. Щастя чи нещастя людини в основному є справою його власних рук. Той, у кого тіло нездорове і слабе, ніколи не буде в змозі просуватися вперед цим шляхом» [2;54].

Таким чином, великі філософи-мислителі стверджували, що сама людина головним чином повинна думати, дбати про своє здоров'я, про добробут і прагнути підтримати його. Від цього залежить людське щастя.

На сьогодні система шкільної освіти не формує належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість учнів знають, що курити, пити, вживати наркотики, просиджувати безліч годин перед монітором комп'ютера – шкідливо, але все одно прихильні цим звичкам. Звичайному педагогу не завжди вдається попередити спробу дітей вжити одну з цих шкідливих речовин. Для цього в школі потрібен соціальний педагог, який у своїй діяльності виступає в трьох основних ролях: радника, інформатора сім'ї про важливість і можливості безконфліктної взаємодії батьків і дітей у сім'ї, дає соціально-педагогічні поради тощо.

Метою досліджень є дослідити викладання валеологічних дисципліну школі. У навчальному плані середніх загальноосвітніх шкіл передбачено обов'язкове запровадження навчального предмета «Основи здоров'я», що інтегрує знання з валеології й безпеки життєдіяльності та має на меті навчити шко-