

**Міністерство науки і освіти України
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
27-28 вересня 2019 року**

Чернігів-2019

Голова оргкомітету – Шкарлет Сергій Миколайович, доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Співголова оргкомітету – Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Заступник голови оргкомітету – Маргасова Вікторія Геннадіївна, доктор економічних наук, професор, заслужений економіст України, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Заступник голови оргкомітету – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар, координатор конференції – Зайцев Володимир Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени оргкомітету:

Бережна Таміла Іванівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

Бондар Віталій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений працівник народної освіти України, професор кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Гончаренко Марія Степанівна, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Всеукраїнської громадської організації «Асоціація валеологів України»;

Завалевський Юрій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;

Остапенко Людмила Анатоліївна, кандидат юридичних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту права і соціальних технологій Чернігівського національного технологічного університету;

Левицька Надія Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

*Затверджено до друку рішенням Вченої ради
Чернігівського національного технологічного університету,
протокол № 8 від 02.10.2019 року*

П 24 **Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.).** – Чернігів, 2019. – 392 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Нечепоренко В.О., Кучерган Є.В. Проблеми здоров'язбереження студентів, які пов'язані з сидячою роботою	159
Новикова В.Е. Развитие химических компетенций студентов в процессе профессиональной подготовки инженеров пищевых производств	162
Олійник Н.М. Вплив інформаційного перевантаження на психічне здоров'я молоді	165
Панкратова О.М. Здоров'язбережувальні технології як складові уроків російської мови та літератури	168
Парфіненко Т.О. Формування здорового стилю життя студентської молоді як педагогічна проблема	169
Подтикан І.В., Князькіна Д.В. Культура статевого виховання	172
Полікарпова М.С. Правильна форма постави як спосіб підвищення самооцінки людини	174
Пугач В.М. Здоров'я населення як соціально-економічна та психоло-педагогічна категорія	177
Пунтус М.О., Пустильник О.С. Ключові питання біоетики – плюси і мінуси	180
Родионов В.А. Создание родителями генетических основ здоровья детей	183
Романенко Л.В. Здоров'збережувальна діяльність вчителя початкової школи як наукова проблема	187
Руденко І.М. Використання методів саморегуляції для підтримки психологічного здоров'я працівників закладів освіти	190
Ріпчанська К.Р., Чупир Ю.В., Пушкарьова О.М. Особливості раціонального харчування студентів та учнів	193
Сачава Н.М. Порядок денний на ХХІ століття від нового покоління людей: світоглядна освіта як стратегія становлення віртуальної особистості	196
Семенова М.О. Вирішення проблем формування культури здоров'я майбутніх учителів початкової школи засобами етнопедагогіки	199
Сергєєв М.Г., Капінос І.О., Мажара А.А. Методика вивчення ієрогліфіки, запам'ятовування та аналітичні здібності людини	203
Сливка Л.В. Історіографія проблеми здоров'язбережувального виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі: аналіз розвідок міжвоєнної доби ХХ століття	205
Степанюк А.В. Формування природовідповідної моделі поведінки майбутніх учителів біології в контексті біоетичних парадигм	208
Таймасов Ю.С., Зуб О.В. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності	210
Уліцька О.М., Безродня Т.І., Бабічева С.М., Бесараб В.І. Паління як загроза здоров'ю	213
Федорова С.Е., Луговец І.С. Дослідження ступеня залежності від інтернету та комп'ютера у студентів медичного коледжу	216
Фундюр Н.М., Кушнір О.В. Культура харчування студентської молоді – як складова стратегії формування здоров'язбережувальної поведінки особистості	219
Чаркіна Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом проектної діяльності	222
Шелевер А.М. Шлях до здоров'я через правильне харчування	225
Шеремета О.П. Окремі методичні рекомендації науково-педагогічним працівникам щодо формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів державної кримінально-виконавчої служби	229

м'язову напругу по тілу. Психологічне здоров'я педагогів залежить від вміння витримувати баланс між станами напруження та розслаблення.

Література

1. Нестеровский Е.Б. Что такое аутотренинг. – М.: Знание, 1984. – 96 с.
2. Руденко І.М. Година психології на батьківських зборах. – Черкаси: ОПОПП, 2014. – 86 с.
3. Синельников В.В. Прививка от стресса. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2016. – 224с.
4. Способы снятия нервно-психического напряжения: сборник методических разработок занятий для широкого круга педагогов / Сост. А.А. Никифоров, Л.А. Хохлачёва. – Белгород, 2009. – 21 с.

Ріпчанська К.Р.¹, Чупир Ю.В.¹, Пушкарьова О.М.²

¹Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

²Харківська ЗОШ № 111

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ

Харчування – одна із складових здорового способу життя людини. Здорове харчування студентів та учнів допомагає їм залишатися здоровими, активними та підвищує їхню працездатність. Здоров'я студента – найважливіша основа його майбутнього. Організація раціонального харчування учнів під час навчання у виші є одним з найбільш важливих чинників підтримки їхнього здоров'я і ефективності навчання. Вивчення ставлення студентів до питання харчування - важливий напрямок у формуванні у молоді ціннісних орієнтацій до збереження власного здоров'я за рахунок оптимального харчування.

На жаль, проблема раціонального харчування молоді України є досить актуальною. Аналіз фактичного харчування студентів свідчить про те, що раціон характеризується надмірним вживанням жирів тваринного походження і легко засвоюваних вуглеводів, дефіцитний у відношенні вітамінів (групи В, Е та інших) та мікроелементів (Fe, Se, Zn та інших).

Незбалансований раціон призводить до серйозних проблем зі здоров'ям. Навіть якщо зараз ви відчуваєте себе добре, то при поганому харчуванні у майбутньому ви можете отримати чимало хвороб: розлади сну, нервову перенапругу, емоційну нестабільність та інші проблеми. Розглянемо, чому ж загроза отримання цих проблем так розповсюджена саме серед сучасних студентів та учнів.

Більшість сучасних представників молоді не дотримуються будь-яких правил в харчуванні. Нескінченні студентські клопоти накладають особливий відбиток на їхній стиль життя, змушуючи переходити на шкідливий фаст-фуд, їсти буквально на бігу і не вдаватися в подробиці складу продуктів. Молодь завжди кудись поспішає. Збираючись на

навчання вранці, вони попутно вирішують масу завдань, тому на те, щоб сісти і спокійно поснідати, часу, як правило, не знаходиться. Пропустивши перший прийом їжі, студенти ледь доживають до кінця першої пари, після чого купляють перше, що бачать в крамниці поряд з навчальним закладом. Звичайно ж, там їх чекають не перші і не другі страви, а всілякі булочки, хот-доги, солодкі батончики і гамбургери - ось так і виходить, що швидкість та доступність їжі заміщає собою її користь.

Якщо подумати, то зробити собі корисний сніданок можна навіть в «екстремальних» умовах. Але при цьому треба знати головні правила правильних сніданків. Сніданок може бути щільним і ситним, збагаченим білками, мінералами, вуглеводами. Або, навпаки, бути легким, але також дарувати організму енергію. Наприклад, овочі, різні каші, молочні та кисломолочні продукти, різні сорти сиру, яйця і страви, приготовані на їх основі. Також, щоб додати собі бадьорості і сил треба додавати в ранковий раціон мед, фрукти то соки, але їх треба пити вже після прийому їжі, щоб не викликати підвищення кислотності та розвиток гастриту.

Коли добре поснідали, студенти можуть зі спокійною душею йти на навчання. І ось наближається середина дня, і треба б пообідати, але не завжди знаходиш час для цього. Тому поговоримо про «перекус». На перекус краще вибрати кефір або просто попити йогурт, можна бутерброд (але, звісно, корисний, без майонезу та інших шкідливих інгредієнтів), грушу або банан, але ні в якому разі не хот-дог або шаурму, які тільки нашкодять вашому організму

Отже, якщо ви хочете зберегти своє здоров'я на довгі роки, питання виділяти час на сніданок чи ні навіть не повинен стояти перед вами. Зазвичай день у студентів та школярів є дуже довгим та насиченим різними подіями. Вони мають бути активними як інтелектуально, так і фізично.

Якщо батьки дітей молодшого та середнього шкільного віку намагаються слідкувати за їх харчуванням не тільки вранці, але й після навчального процесу. То підлітки, які навчаються у старшій школі та студенти вищих навчальних закладів вже є досить самостійними і їх батьки довіряють їм самим вибір обідів та вечерь. Але, на жаль, ці обіди є зовсім не корисними і не надають достатньої енергії, щоб продовжувати день. Не всі студенти, які мешкають у гуртожитках можуть приготувати собі гарячі обіди, або лінуються, бо цей процес може бути досить довгим. Але мало, хто з них знає, що відмова від обіду призводить до накопичення жирових відкладень. Якщо організм не отримує повноцінного харчування в денний час доби, зростає ризик вжити надмірну кількість їжі вночі, що негативно позначиться на нічному відпочинку і рівні жирових запасів.

Найбільш відомі страви для обіду в Україні – це борщ та суп. Вони є корисними, особливо, коли мають достатньо складних вуглеводів у вигляді крупи, зелені, овочів, рослинних жирів, таких як лляне, кунжутне, оливкова олії, рослинних і тваринних білків в достатній кількості - бобових, м'яса, сметани, риби, птиці. Не обов'язково на обід вживати

традиційні супи, можна обійтися і без них. Досить з'їсти м'ясо або рибу у відварному вигляді з овочевим салатом.

Що ж до вечері, то в цей прийом їжі можна вживати практично всі овочі, кисломолочні продукти, яйця, несолодкі фрукти. За обсягом порція не має бути занадто великою. Звичайно, під час вибору раціонального харчування для студентів потрібно враховувати їх не великий бюджет.

Ще одним важливим фактом здорового раціону – є напої. У навчальні дні і, особливо, під час сесії, студенти, прагнучи підбадьорити себе, випивають у величезних кількостях різні енергетичні напої і каву. Вживання таких напоїв підвищує працездатність, відганяє сон, але це спрацьовує тільки на короткий час. І після перенапруги нервової системи настає гальмування, сильна втома, відсутність настрою, в крайніх випадках можлива депресія. Коли ви втомилися, краще випийте апельсиновий сік, він позбавляє відчуття втоми і нешкідливий для організму. Обов'язково впродовж дня випивайте 1,5 літра питної води.

Також не забувайте поповнити свій організм магнієм. Напевно, саме останнє, що вас займає в період екзаменаційної сесії, - це правильне харчування, але ж саме в цей період вашому організму як ніколи потрібні вітаміни і мікроелементи, запас яких ви можете поповнити, урізноманітнивши свою їжу. Якщо ви усвідомлюєте цю необхідність, то заповніть холодильник овочами. Шпинат дуже багатий на магній, тому не забувайте про нього, особливо якщо ви переживаєте стрес; недолік магнію призводить до підвищеної втоми і головного болю. Також багаті магнієм гарбузове насіння (їжте їх в сирому вигляді), мигдаль і квасоля.

Проблема здорового харчування – одна з найактуальніших серед студентів та учнів. Багато проведених досліджень показують, що серед студентів популярний «західний стиль» харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрам, велика кількість бутербродів, які студенти запивають газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп. Досить часто студенти в перервах між парами перекушують, чим доведеться, це: чіпси, печиво, шоколад, газована вода. Дослідження, проведене в університеті показало, що студенти в більшості своїй, їдять дуже шкідливу їжу, мало споживають фруктів і овочів, а 30% споживаних калорій надходять в їх організм з продуктів, багатих насиченими жирами, небезпечними для здоров'я.

Щоб наш організм добре функціонувати треба не забувати про повноцінне харчування, яке передбачає споживання достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів для нормального функціонування організму в цілому. Вищеназвані речовини необхідні організму людини в залежності від його віку, пори року, виду його діяльності. Особливе місце займає раціональне харчування, завдяки якому забезпечується відмінне фізіологічний стан організму, підвищення працездатності та уповільнення процесу старіння. Для студентів на добу в середньому необхідно – 100 гр. білків, 75 – 100 гр. жирів, 400 – 500 гр.

вуглеводів. Щоб забезпечити здорове харчування дієтологи рекомендують варити, готувати на пару, тушити і запікати їжу. Гострі, смажені, жирні, копчені, солоні страви і консервовані продукти краще не вживати.

Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я і профілактики захворювань. Дотримання правил здорового харчування скорочує ризик хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак. Зрозуміло, склад ідеального раціону людини залежить від роду діяльності, способу життя і місця проживання, однак існують більш-менш універсальні поради, яких ми повинні дотримуватися.

Сачава Н.М.

НВК-академічний ліцей № 15 м. Кам'янське

ПОРЯДОК ДЕННИЙ НА ХХІ СТОЛІТТЯ ВІД НОВОГО ПОКОЛІННЯ ЛЮДЕЙ: СВІТОГЛЯДНА ОСВІТА ЯК СТРАТЕГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність статті полягає в тому, що в ній розглянуто особливості світоглядної освіти як стратегії становлення віртуальної особистості - представника нової глобально-інформаційної культури людства. Також окреслені характерні особливості поведінки нової людини як «віртуальної особистості», зроблена доступною для розуміння сутність нових понять, які стали невід'ємною частиною сучасного глобального світу. Розкрито характерні особливості поведінки культури людської гідності нової віртуальної особистості. Зроблено наголос на умови досягнення безконфліктного існування в новому відкритому інформаційному суспільстві знань.

Останні події в українському суспільстві викликали в автора потребу у темі даної статті. Чому? Після того як постійно йде звинувачення одного з представників владних структур у тому, що він спілкується з людьми віртуально, виникає питання, а чи є порозуміння з обвинувачами, чому це відбувається, чи усвідомлюють вони, що увесь світ рухається до сучасної електронної моделі управління суспільством? Та як це пов'язано з життям і здоров'ям людини?

Перш за все, пригадаймо скільки людей втратили своє життя відстоюючи свої права й свободи, як поведуться люди (серед яких є неповнолітні школярі) з представниками влади: обливання кислотою, розчином діамантовим зеленим, шпурляння яєць, занурення в баки для сміття, образливі слова, побиття, каліцтво тощо. Саме уникнення подібних життєвих ситуацій *мотивує людей думати про свою безпеку*. Ось тут і стає в нагоді віртуальне спілкування, коли воно відбувається не виходячи з домівки.