

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.: Геопринт, 2016. — 227 с.
9. Социально-экономический потенциал устойчивого развития. Под. ред. Л.Г.Мельника и Л.Хенса.- Сумы: Универс. 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 розчиненою 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-

мінну складову — OMEGA 3. Жирні кислоти, які входять до її складу відіграють роль у зміцненні клітинних мембран, для здоров'я клітин головного мозку, сітківки очей. Завдяки жирним кислотам організм зміцнюється, підвищується імунітет. Велике значення має кислота OMEGA 3 для нормальної роботи серцево-судинної системи. Ризик розвитку серйозних захворювань при прийомі OMEGA 3 мінімальний. Також відзначаються позитивні зміни візуально у стані волосся, покращується увага та пам'ять. Доведено, що кислота бере участь у вирішенні деяких шкірних проблем.

Наступний компонент здорового способу життя — помірне фізичне навантаження. Нестача в русі (гіподинамія) сприяє розвитку багатьох хвороб. Необхідний мінімум рухової активності можна добитися, навіть не відвідуючи фітнес-клуби і спортзали: Звичайно, якщо у вас певна мета: схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів — вам дорога у фітнес-центри. Якщо вас цікавить профілактика — вистачає 15 хвилин вранці і увечері.

Багато фахівців із здорового способу життя виділяють правильний позитивний настрій як основний. Всі ми знаємо про шкodu для здоров'я негативних емоцій. Хочемо ми цього чи ні, негативні емоції накопичуються в нашому організмі, викликаючи стреси і хронічні хвороби [1]. Ефективний спосіб боротьби із стресами — активне заняття спортом, особливо якщо це командний ігровий вид спорту. Учені стверджують, що наші м'язи спляють не тільки калорії, але і наші стреси.

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово. Тому рухайтесь більше, посміхайтесь частіше, даруйте свій прекрасний настрій всім оточуючим. Будьте здорові!

Література

1. Мусієнко В. Яким має бути здоровий спосіб життя / В. Мусієнко // Здоров'я та фізична культура. — 2016. — № 12. — С. 13-17.
2. Найдин В. Л. Десять тисяч шагoв к здоров'ю / В. Л. Найдин. — М. : Фізкультура і спорт, 1978. — 127 с.

ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ МІЖНАРОДНОЇ ТОРГІВЛІ, ТА СПЕЦИФІКА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Онищук С.О.

Одеський торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, Україна

Сьогодні Україна знаходиться у новій соціокультурній реальності, виникнення якої зумовлено потужним впливом процесу глобалізації на розвиток суспільства. У всіх сферах суспільства та його життєдіяльності відбуваються незворотні зміни, які вимагають нових підходів до вирішення різних проблем виховання студентської молоді, зокрема майбутніх фахівців міжнародної торгівлі.

Фізичне виховання, як складова частина системи підготовки майбутніх фахівців, потребує вдосконалення в руслі сучасної концепції розвитку в вишав. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах висту-