

новій економіці : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 14–15 травня 2015 р.). Полтава: ПУЕТ, 2015. С. 194–197.

6. Философско-психологические проблемы развития образования / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Интор, 1994. 128 с.

7. Cris Elgood. Handbook of Management Games and Simulation. URL: www.oxfordchallenge.com

ВИМОГИ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 103 НАУКИ ПРО ЗЕМЛЮ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПОЛЬОВИХ ПРАКТИК

*Шуканова А.А., Япринець Т.С.
м. Полтава*

Анотація. У статті досліджено вимоги до забезпечення безпеки студентів під час проходження польових практик на прикладі здобувачів вищої освіти спеціальності 103 Науки про Землю. Запропоновано логічно обґрунтований порядок проведення інструктажу з техніки безпеки, який враховує особливості природних умов району проходження практики.

Ключові слова: польова практика, техніка безпеки, інструктаж із техніки безпеки, експедиційні дослідження.

Практична підготовка студентів є обов'язковою складовою освітніх стандартів, освітніх програм та навчальних планів здобувачів вищої освіти. Польові практики відкривають широкі можливості для формування дослідницької культури майбутніх фахівців у конкретній науковій галузі. При організації та проектуванні змісту навчально-польових практик необхідною умовою є врахування питань безпеки життя та життєдіяльності студентів під час їх проходження. Напрацювання окремих закладів вищої освіти в питаннях забезпечення безпеки життєдіяльності в польових експедиційних умовах викладено в навчальних посібниках та публікаціях таких авторів: Степанян С. В. [4], адресованих студентам ЗВО м. Харкова; Корнеєнка С. В. [2; 3], в яких узагальнено основні вимоги дотримання техніки безпеки студентами Київського національного університету імені Тараса Шевченка; Трускавецької І. Я. [6], якою досліджено фактори збереження та розвитку здоров'я студентів під час проходження навчальних практик у польових умовах студентами природничо-технологічного факультету ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди»; Суматохіної І. М. і Дук Н. М. [5], які наводять правила техніки безпеки при проходженні навчальної географічної практики студентами Дніпропетровського національного університету ім. Олеса Гончара. Як зазначає Борисенко К. Б. студенти факультету геології, географії, рекреації і туризму Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна на підготовчому етапі навчальних практик вивчають основні положення техніки безпеки, інструкції з охорони життя та складають залік із техніки безпеки викладачам, які керують практикою, прослуханий інструктаж засвідчують у спеціальному журналі кафедри «Знання правил техніки безпеки при проходженні польових занять», незалежно від того, як вони проводяться – стаціонарно чи експедиційно [1, с. 219].

Метою статті є узагальнення вимог до забезпечення безпеки студентів під час проходження польових практик на прикладі здобувачів спеціальності 103 Науки про Землю у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка, що реалізуються відповідно до Положення про практики у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка.

Перелік практик, їх види, тривалість і терміни проведення визначаються навчальним планом певної спеціальності. Мета професійно-практичної підготовки

здобувачів вищої освіти за спеціальністю 103 Науки про Землю – забезпечити підготовку фахівців у галузі природничих наук у предметній області наук про Землю, що охоплюють природні та антропогенні об'єкти і процеси в геосферах у взаємозв'язку, перетвореннях і розвитку в просторі і часі.

Навчальні польові практики студентів спеціальності 103 Науки про Землю мають свою специфіку, оскільки під час проведення досліджень студенти можуть знаходитися у регіонах віддалених від місць свого постійного проживання в різноманітних кліматичних і фізико-географічних умовах та в польових експедиційних умовах, зокрема в Карпатах, Поліссі, Приазов'ї. Терміни проходження практики відповідно до графіку навчального процесу припадають переважно на весняно-літній період, коли активізуються несприятливі метеорологічні та гідрологічні явища (інтенсивні зливи, грози, град, шквали, спека, раптові повені), кількість і тривалість яких в останні роки значно збільшується, що науковці пов'язують із глобальними змінами клімату, зумовленими як природними так і антропогенними чинниками. Це теж повинно враховуватися в техніці безпеки проведення навчальних польових практик. Великої уваги потребує також організація харчування в похідних умовах відповідно до санітарно-гігієнічних вимог.

Перед початком практики всі студенти обов'язково проходять медичний огляд та інструктаж із техніки безпеки з обов'язковою реєстрацією у журналі встановленого зразка. Підготовчий період практики також включає бесіду керівника практики зі студентами стосовно правил і норм поведінки. У зв'язку з цим доцільним є розроблення типових пам'яток із техніки безпеки, які б враховували особливості природного середовища району проходження практики та специфіку завдань, виконання яких передбачено програмою практики.

Тому пропонуємо такий порядок проведення інструктажу:

1. Правила поведінки і техніка безпеки транспортних перевезень до місця проходження практики та правила поведінки на дорозі.

Заборонено переміщуватися без потреби, стрибати та сідати під час руху транспорту.

2. Правила з техніки безпеки організованого пересування із спорядженням у складі групи під час практики.

Під час маршрутів рухатися компактно, не відставати, на місцях роботи не виходити з поля зору викладача, бути обережним, особливо на дорогах, крутих схилах. Забороняється проходити маршрути й проводити розвідку місцевості поодиночі. Мінімальна кількість групи для польових експедиційних досліджень, а також походів і подорожей на рівнині становить дві особи, у гірських умовах – чотири.

3. Правила з техніки безпеки облаштування табору й культура організації побуту в польових умовах.

Суворе виконання розпорядку дня. З метою обмеження розповсюдження вогню під час виникнення пожежі у наметовому таборі, намети слід встановлювати в 1-2 ряди з відстанню між ними та рядами не менше 2,5 м.

Щоб запобігти виникненню пожежі, місця для багаття обладнують із підвітряного боку, щоб іскри не загрожували наметам, а також якомога далі від дерев та кущів.

Необхідно бути обережним при користуванні питною водою, обов'язково її кип'ятити, не пити з джерел і річок, де якість води невідома.

Якщо стоянка розташована на березі річки, то місце забору води має знаходитися вище, а ділянка для умивання, купання, миття посуду та прання одягу – нижче за течією річки.

Сміття та нечистоти викидати тільки в спеціальні накопичувачі.

4. Правила і техніка безпеки проведення наукових спостережень і робіт під час перебування на маршруті.

Взуття та одяг мають відповідати природним особливостям району проведення маршруту. Рекомендується носіння одягу, який максимально закриває тіло (брюки,

сорочки з довгими рукавами). При пересуванні не знімати взуття і не ходити босоніж, у тому числі у воді.

Під час піших маршрутів особливу увагу слід приділяти заходам запобігання ніг від потертостей, сонячних опіків тощо.

Під час роботи на крутосхилах і відслоненнях не ставати один під одним, а займати місця в шаховому порядку.

5. Основи охорони здоров'я та перша медична допомога.

Перед початком практики перевіряється комплектація і термін придатності лікарських засобів групової та індивідуальної аптечки, з'ясовується наявність у студентів специфічних захворювань, алергій тощо та наявність медичних довідок про допуск студентів до проходження практики. Окрім правил надання першої медичної допомоги при травмах та гострих захворюваннях, студенти мають вміти надавати першу допомогу при укусі лісового кліща, змії, павука, комара, при ураженнях отруйними рослинами, враховуючи специфіку конкретного району проходження практики.

6. Правила поведінки в межах природоохоронних територій.

На території природоохоронних територій забороняється: відхилення від маршруту; пошкодження об'єктів природи; розведення вогнищ у невідведених для цього місцях, куріння при проходженні через лісові масиви; рубка і пошкодження дерев, кущів, зривання квітів, збір лікарських рослин; полювання на тварин, руйнування місць їхнього проживання; відлов риби будь-якими способами; засмічення території, шум.

Таким чином, дотримання такої логічної послідовності дозволить всебічно охопити різні напрямки безпеки життєдіяльності в польових експедиційних умовах під час проходження навчальних практик студентів та уникнути формалізму в їх проведенні. Зазначимо, що окрім настановчого інструктажу з техніки безпеки під час підготовчого періоду практики, студенти спеціальності 103 Науки про Землю проходять також щоденний інструктаж на ранковій лінійці під час проходження практики, який враховує специфіку запланованих до виконання навчальних завдань протягом дня та особливості погодних умов.

Питання дисципліни та дотримання техніки безпеки, як під час експедицій, так і на базі практики і надалі залишається актуальною проблемою, розв'язання якої залежить від узгодженої діяльності викладачів і студентів. У випадку порушення студентом техніки безпеки і/або внутрішнього розпорядку він може бути відсторонений від проходження практики, оскільки життя і здоров'я учасників освітнього процесу є найвищою цінністю.

Список використаної літератури

1. Борисенко К. Б. Технологічні аспекти проведення навчальної практики майбутніх вчителів географії в класичному університеті / К. Б. Борисенко // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2017. – № 54-55. – С. 216–226.
2. Корнєєнко С. В. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник / С. В. Корнєєнко - Інтернет-ресурс Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2013. – 188 с.
3. Корнєєнко С. В. Техніка безпеки під час проходження навчальної практики з гідрогеологічних та інженерно-геологічних методів досліджень: навчальний посібник. Київ : Інтернет-ресурс Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2013. – 60 с.
4. Степанян С. Техніка безпеки при організації та проведенні польових практик та експедиційних досліджень [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / ХНУ ім. В. Н. Каразіна, ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, ХІУ. – Харків : Харків. ін-т управління, 2005. – 94 с.
5. Суматохіна І. М., Дук Н. М. Практикум з навчальної професійно-орієнтованої практики : навч. посібник. – Дніпропетровськ : «Будинок друку», 2016. – 40 с.
6. Трускавецька І. Я. Фактори збереження здоров'я студентів під час проходження

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ПЕРШИЙ КРОК ДО ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Титаренко О.О.
м. Полтава*

Харчування є важливою фізіологічною потребою організму. Воно виконує такі важливі функції: пластичну (побудови і безперервного оновлення клітин і тканин); енергетичну (надходження енергії для забезпечення енергетичних затрат організму); біорегуляторну (надходження речовин, із яких в організмі утворюються регулятори обмінних процесів та життєдіяльності, та води для підтримання біологічного середовища), а отже, обумовлює оптимальну та ефективну роботу всієї взаємопов'язаної системи органів людини, витривалість і широкі адаптаційні можливості.

Дослідження останніх років переконливо свідчать про негативний вплив будь-якого недоїдання (включає недостатнє надходження енергії, білків, жирів та вуглеводів, вітамінів, мінеральних і біологічно активних речовин) на організм людини і особливо дитини, який виявляється неспроможністю виконувати фізичну або розумову роботи, підвищеною стомлюваністю, зниженням успішності, а також витривалості і широких адаптаційних можливостей, пригніченням імунітету та адаптаційних резервів організму, підвищенням ризику простудних та інших інфекційних захворювань [2]. Наукові дані показують, що існує несприятливий вплив хронічної білково-калорійної недостатності на інтелектуальний розвиток дітей, при довготривалості якого затримка розумового розвитку може стати незворотною.

Обмін речовин, функція і структура всіх клітин, тканин і органів залежить від характеру харчування. Для того, щоб харчування було відповідним до перерахованих вимог, воно має бути раціональним (від лат. *rationalis* – розумний) [1]. Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний та психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища.

Раціональне харчування засновано на таких законах:

- 1) кількісної достатності харчування;
- 2) якісної повноцінності харчування;
- 3) збалансованості;
- 4) часового розподілу їжі;
- 5) адекватності (хімічний склад їжі та рівень її засвоєння мають відповідати особливостям обмінних процесів конкретної людини);
- 6) естетичного задоволення;
- 7) безпеки харчування [3].

На основі цих законів можна сформулювати загальні принципи раціонального харчування:

1. Підтримання співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% – на вуглеводи, 20% – білки і 30% – жири.

2. Правильний розподіл кількості калорій на кожен прийом їжі з метою