

мислення, зацікавленість предметом, поширюють кругозір, наглядно демонструють екологічні проблеми людства, розвивають бережливе ставлення до довкілля. Екскурсії на підприємства нафтогазової галузі – це особливий метод навчання. У студентів формується бачення про їхню майбутню професію.

- перетворення практичних занять у такі види занять, де студенти в ході обговорень, дискусій вирішують значущі проблеми спеціальності на основі власних знань або виконують завдання за індивідуальним варіантом, яке враховує здібності студента. Групові заняття формують комунікативні якості студентів, активізують розумову діяльність, а індивідуальні заняття формують вміння зосереджуватися, брати відповідальність на себе;

- застосування ділових ігор. Практикуємо по закріпленню тем побудову кросвордів, ребусів на геологічну тематику («Екзогенні та ендегенні процеси», «Мінерали та гірські породи» тощо). При визначенні найкращого студента-геолога закладу, студентам доводиться вирішувати складні виробничі ситуації (проектувати пошуково-розвідувальні роботи на структурах різного типу, проектувати комплекс досліджень у свердловинах різного призначення тощо) – все це дозволяє підвищувати самооцінку студентів, стимулює не зупинятися на досягнутому, а займатися самоосвітою;

- проведення конференцій з представниками виробництв нафтогазової галузі – це є традицією бурового відділення. На конференції запрошуються і випускники нашого закладу, де розглядаються актуальні питання сьогодення нафтової і газової галузі, перспективи видобутку традиційних та нетрадиційних покладів вуглеводнів.

Такі методи навчання надають студентам-геологам нашого закладу можливість отримати теоретичні знання і практичні навички з геологічних дисциплін, здобути вміння, диспутовати, ділитися думками і в подальшому використати їх при навчанні у вищих навчальних закладах вищого рівня акредитації та під час роботи на виробництві.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Салавеліс А.Д., Павловський С.М.

Одеса, Україна

Наукову основу концепції державної політики в області здорового харчування складає теорія збалансованості раціонів по основних найважливіших компонентах. Термін «здорове харчування» передбачає використання в їжу продуктів нового покоління, екологічно чистої сировини і напівфабрикатів, раціональне поєднання яких гарантує повноцінне забезпечення харчовими і біологічно активними речовинами всіх життєво важливих систем організму.

Правильно організоване харчування, що забезпечує організм усіма необхідними харчовими речовинами (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами й мінеральними солями) і енергією, є необхідною умовою гармонічного росту й розвитку дітей дошкільного й шкільного віку, а також сприяє підвищенню стійкості організму до дії інфекцій і інших несприятливих зовнішніх факторів.

Харчування школяра - це як і раніше залишається однією із самих гострих тем, предметом серйозної заклопотаності лікарів, педагогів і батьків. Адже саме воно забезпечує життєво важливі функції дитячого й підліткового організму, до яких ставляться ріст, фізичний і розумовий розвиток, імунітет, відновлення тканин. Їжа - джерело енергії зростаючої людини, вона необхідна для всіх внутрішніх і зовнішніх процесів, що відбуваються в його організмі. Саме у зв'язку із цим так важливо виконання основних законів раціонального харчування. Але незважаючи на те, що матеріально-технічна база шкільних їдалень у цілому оцінюється як задовільна, учні одержують у найкращому разі на сніданок тільки булочку й чай. Трохи краще харчуються діти із груп продовженого дня й із соціально неблагополучних родин, яких у школах від 4 до 14%. А тим часом гарячі сніданки необхідні всім дітям. За бажанням батьків можлива й організація обідів. Відповідальним за це є директор навчальної установи. Саме він зобов'язано бути головною зацікавленою особою в організації харчування дітей і підлітків. Шкільні сніданки повинні становити 10-20 відсотків загальної калорійності добового раціону дітей, а на ділі становлять не більш 7 відсотків. Переважна більшість дітей і підлітків мають порушення в стані здоров'я. Як правило, по двом-п'яти системам органів (стоматологічна, травна, опорно-руховий апарат). Проблема здоров'я дітей це найважливіше питання майбутнього нації. Враховуючи фактор, що харчування в школі становить 70% щоденного раціону підростаючого покоління, якість і ефективність шкільного харчування стає питанням національної безпеки. Правильно організоване харчування дитини виявляє з перших же місяців життя позитивний вплив на його ріст, розвиток і здоров'я. Їжа дитини

повинна містити ті ж речовини, які необхідні дорослій людині (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі), але в трохи інших кількостях і співвідношеннях, залежно від віку. Крім відшкодування енергетичних витрат, їжа дитини повинна бути джерелом так званих пластичних речовин, за рахунок яких відбувається ріст і розвиток тканин організму.

Харчування дітей повинне бути різноманітним, дітям їжу необхідно давати часто, але в невеликих кількостях, причому дуже важливо встановити певний режим для харчування дітей і строго дотримуватися встановленого розпорядку. Багаті білком м'ясні й рибні страви, а також страви з бобових, рекомендується давати за сніданком або обідом, на вечерю доцільно використовувати молочно-рослинну їжу.

Особливу увагу приділяють смаковим властивостям їжі. Несмачно приготовлену їжу, діти вживають по примусу, з угодами. У зв'язку із цим необхідно правильно обробляти продукти й наготовлювати смачні й добре оформлені страви. Разом з тим кулінарна обробка продуктів повинна відповідати віковим особливостям дитячого організму. Необхідно також урахувувати малий обсяг травних органів у дитини. У цей період необхідно трохи обмежувати обсяг їжі, що особливо містить рослинну клітковину.

Харчування дітей у школі має велике значення для правильного розвитку дитини. Для цього в кожній школі повинні бути організовані буфети. У більших школах організують їдальні, які забезпечують гарячою їжею всіх школярів під час більших перерв. Їжу для школярів необхідно готувати смачну, різноманітну, багату білками, жирами, вуглеводами й іншими речовинами, необхідними для заповнення енергетичних витрат і побудови тканин дитячого організму, особливо вітамінами.

Успіхи харчової технології дозволяють вже сьогодні максимально фракціонувати сировину на цінні однорідні по складу і властивостям харчові інгредієнти з подальшим конструюванням на їх основі високоякісних продуктів, які сповна можуть бути використані в шкільних їдальнях в рамках концепції здорового харчування

Література

- 1.Афанасьєва О.В. Детское питание / О.В. Афанасьєва;[Текст]. – М. : Эксмо, 2005. - 480с.
- 2.Мокшанин И.М. - Организация питания школьников / И.М.Мокшанин ; [Текст]. – М. : Экономика ,1986. - 120с.
- 3.Салавеліс А.Д.,Тележенко Л.Н.,Колесниченко С.Л.Технология продукции ресторанного хозяйства. Учебное пособие /А.Д.Салавеліс, Л.Н.Тележенко, С.Л. Колесниченко ;[Текст]. – Одесса. : Освіта України, 2014. - 330с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

*Самілик В.І.
Глухів, Україна*

Загальновідомим є той факт, що 80% інформації людина сприймає саме завдяки органам зору, а це означає, що очі тривалий час знаходяться в напруженому стані. Найпоширеніші патологічні зміни, зафіксовані серед студентської молоді, це далекозорість та короткозорість. Викликані вони переважною та неповноцінним відпочинком зорових аналізаторів. Читання книг, спілкування в соціальних мережах, захоплення комп'ютерними іграми посилює негативний вплив у позанавчальний час. Очам, так як і будь-якому активно працюючому органу, необхідний відпочинок та тренування.

Інтенсивність комп'ютеризації навчання посилює актуальність розробки педагогічних умов формування культури здоров'я в студентській молоді, про що засвідчують праці Ю. Драгнева. Психолого-педагогічні аспекти формування здоров'язберігаючої компетентності у юнаків та дівчат обґрунтовує Д. Воронін. Історію розвитку проблеми здоров'язбереження молоді висвітлює Н. Башавець. Підходи до формування здорового способу життя студентів знайшли відображення в працях О. Балакіревої, Ю. Галустян, Н. Іванової, Л. Тихомірової, А. Царенко, Н. Цись та ін.

Науковці зазначають, що в юнацькому віці продовжується вдосконалення вестибулярної сенсорної системи. Окостеніння скелету у дівчат завершується у 17 – 21, а в юнаків – 19 – 25 років. Тривають процеси дозрівання м'язової тканини. Морфологічне й функціональне дозрівання відбувається у 20 – 21 рік. У дівчат у 17 – 18 років, а в юнаків – у 19 – 20 років завершується розвиток дихальної системи, швидкісно-силових якостей. Період з 15 до 20 років характеризується зростанням витривалості [1; 4].

Навчальний процес вимагає від студентської молоді підвищеної розумової активності, при