

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

цьому страждає фізична. Переважаюча сидяча робота негативно відбивається на самопочутті, здоров'ї й можливості повноцінної самореалізації тощо. Погоджуємося з думкою Д. Цися, який зауважує, що здоров'я та фізична працездатність сприяють успішному засвоєнню навчальної програми, а знижена рухова активність загострює хронічні захворювання, знижує активність особистості [5].

Опитування, проведене серед студентів I – III курсів факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, дозволяє констатувати наступні факти: причиною несистематичного виконання фізичних вправ юнаки та дівчата називають брак часу, друге місце посідають лінощі; 32 % респондентів мають проблеми із зором; 18 % опитаних відповіли, що відчувають значне погіршення візуального сприймання, проте ще не звертались до лікаря в силу особистих причин; 22 % студентів під час напруженої роботи відволікаються на виконання фізичних вправ, тоді як 78 % не роблять цього. Лише 20 % респондентів, від загальної кількості учасників дослідження зазначили, що виконують гімнастику для очей, 80 % – не виконують таких вправ зовсім.

Одним з аспектів гуманізації освіти є формування стійкої мотивації до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки. Психологами було встановлено, що високий рівень уваги студентів спостерігається впродовж перших 15-20 хвилин заняття. Далі концентрація уваги знижується, з'являється втома. Початкова фаза останньої проявляється в тому, що студент починає відволікатись, потягуватись, розмовляти, грати в ігри на мобільних телефонах, спілкуватися в соціальних мережах, читати електронні книги. На 40-ій хвилині лекційного заняття рівень уваги стає мінімальним, тому 2-3 хвилин цілком виправдано можна використати для виконання певних розвантажувальних вправ чи гімнастики для очей. Наприклад, вправи виконуються сидячи в зручній позі, спина пряма. Рухати очима вправо-вліво, вверх-вниз, по діагоналі, колу та прямокутнику; малювати вісімку в просторі по горизонталі, вертикалі та діагоналі. Закрити очі на кілька секунд, потім відкрити і подивитися на кінчик носа (3-5 секунд). Потім заплющити очі, не відкриваючи їх, подивитися ліворуч (4 секунди), повернутися у вихідне положення, подивитися праворуч (теж затримавшись на 4 секунди) і повернутися у вихідне положення. Для зручності доцільно використовувати схему, зображену на рис. 1.

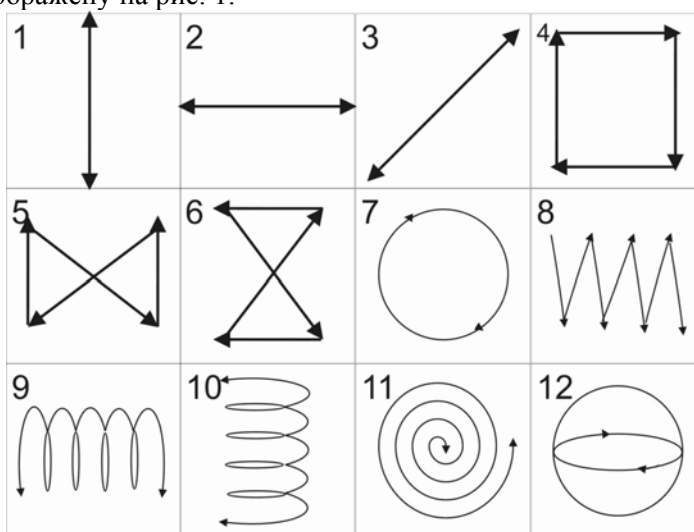


Рис. 1. Схема виконання гімнастики для очей

Завершити розвантажувальний комплекс можна наступними вправами. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, розправити плечі. Виконати нахили та повороти голови (5 разів). Зробити легкий масаж обличчя та кистей рук (5 секунд).

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці ефективного комплексу вправ, які б не суперечили вимогам навчального процесу.

Література

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Волков Л. В. – К., 1981. – 120 с.
3. Драгнев Ю. В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / За редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ

(XXII), 2007. – № 1. – 176 с.

4. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ермолаев Ю. А. – М. : Высш. шк., 1985 – 384 с.

5. Цись Д. І. Забезпечення оптимальної рухової активності Студентів у вищому навчальному закладі SWorld – 18 – 27 December 2012 <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/december-2012> Modern Problems And Ways Of Their Solution In Science, Transport, Production And Education '2012

ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОНЯТЬ ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ ОРГАНІЧНОЇ ХІМІЇ В ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТАХ

Самусенко Ю.В.

Полтава, Україна

Только при посредстве теории знание, слагаясь в связное целое, становится научным знанием; стройное соединение фактического знания составляет науку.

А.М. Бутлеров

Проблеми змісту курсів фундаментальних хімічних дисциплін та методики їх викладання останнім часом широко обговорюються. Найбільш часто дискутуються питання, що пов'язані з об'ємом кожної з цих дисциплін, розподілом в них теоретичного і фактологічного матеріалів, співвідношення часу, що відводиться на лекції, лабораторні та практичні заняття. Університетський курс хімічної дисципліни має ряд особливостей. Насамперед, своєю структурою, логікою та методом викладу він не повинен уподібнюватися шкільному курсу, який виховує переважно емпіричний тип мислення. Разом з цим він повинен спиратися на одержані в школі знання, а не починати все з "чистого паперу".

У першу чергу це стосується курсу органічної хімії. Це пов'язано з бурхливим ростом кількості інформації, яка присвячена методам синтезу і дослідження органічних сполук. Щорічно у світі синтезуються десятки тисяч нових органічних сполук, відкриваються нові класи органічних сполук і створюються оригінальні методи синтезу. Одне це вже створює для викладачів органічної хімії надзвичайно складну задачу: як відібрати матеріал, як укласти його в рамки програм і навчальних годин. Але на відміну від XIX і першої половини XX століття, хіміки-органіки зараз "синтезують" не лише речовини, але й чимало цифр, графіків тощо. Сучасна органічна хімія широко використовує теоретичні уявлення, інструментальні методи, кінетичні виміри, квантово-механічні розрахунки. Це також повинно знайти своє відображення при викладанні курсу органічної хімії.

Аналіз змісту підручників з органічної хімії 20-30 річної давнини та сучасних підручників чітко показує загальну тенденцію: скорочення чисто описового матеріалу, ріст теоретичних узагальнень, використання результатів фізико-хімічних методів дослідження органічних речовин для пояснення їх властивостей.

Ще видатний педагог Я. А. Коменський писав, що "освіта повинна бути істинною, повною, ясною і міцною". Міцність знань у значній мірі залежить від того, наскільки ясным і зрозумілим є матеріал, що вивчається. Великий фактичний матеріал органічної хімії: сотні різноманітних реакцій, залежність властивостей речовини від її молекулярної структури тощо, неможливо опанувати користуючись лише пам'яттю. Та і не це є головною метою курсу органічної хімії. Вивчення органічних сполук та їх перетворень дає змогу розуміти явища, які відбуваються у природі, сформуванню наукового світогляду людини, дати їй необхідні знання для успішного розвитку технічного прогресу суспільства. Органічні сполуки не тільки складають основу живої природи, але є предметом багатьох галузей промисловості: зв'язок з біологічними науками і з різноманітними галузями виробництва також повинні відображатися в курсі органічної хімії. Роль природничих наук і, зокрема, органічної хімії у формуванні особистості людини надзвичайно велика. Відомий філософ XIX століття О.І. Герцен з цього приводу писав: «...никакая отрасль знаний не приучает так ума к твердому, положительному шагу, к смирению перед истиной, к добросовестному труду и, что еще важнее, к добросовестному приятию последствий такими, какими они выйдут, как изучение природы; им бы мы начинали воспитание для того, чтобы очистить отроческий ум от предрассудков, дать ему возмужать на этой здоровой пище и потом уже раскрыть для него, окрепнувшего и вооруженного, мир человеческий, мир истории, из которого двери открываются прямо в деятельность, в собственное участие в современных вопросах» [1]. До О.І. Герцена таку ж думку висловлював і французький філософ XVIII століття П. Гольбах, який у своїй праці "Система природи" писав: "Таким чином, в усіх своїх пошуках людина повинна звертатися до досліду та фізики: їх порадами вона повинна користуватися у своїй релігії і моралі, у своєму законодавстві, у своїй політиці, в