

Таким образом, по представленному анализу кирлиановских изображений пальцев рук детей определяется более благоприятная экологическая ситуация в районе по водным источникам, по сравнению с воздухом и средствами коммуникаций (электромагнитные поля и т.п.), что позволяет провести целевые физические исследования этих факторов.

Кроме того, выявлен риск острой патологии у детей, что позволяет медикам наметить предупредительные мероприятия.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

О.А. ВЛАСОВА, І.С. ДРОГАЛЬЦЕВА, Л.І. ПРОКОПЕНКО

Харківська гуманітарно-педагогічна академія,

Харків, Україна

Дитинство – найважливіший етап у житті людини, фундамент всієї його долі, його здоров'я. Шкільний вік є найважливішим періодом розвитку людського організму. Здоров'я людини закладається з дитинства і тому особливо важливо дотримувати правильний раціон харчування.

Правильна організація харчування школярів може істотно допомогти у вирішенні багатьох проблем. Сучасний школяр, на думку дієтологів, повинен їсти не менше 4 разів на день, причому на сніданок, обід, вечеря неодмінно має бути гаряча страва. Для зростаючого організму обов'язкові такі продукти як молоко, сир, кисломолочні продукти - джерела кальцію і білка, а також овочі і фрукти, які потрібні для підтримки кісткової тканини, росту і оновлення всіх клітин. У зв'язку з цим, потрібно знати, що закладається дитинстві, з тим підліток і вступить у доросле життя.

Правильне харчування - умова здоров'я, неправильне - призводить до хвороб. Приймати їжу потрібно в певний час. Шкільна їдальня забезпечує школярів повноцінним гарячим харчуванням. Актуальність дослідження обумовлена значенням правильного харчування в збереженні здоров'я молодшого школяра. Здоров'я школяра - здоров'я майбутнього покоління.

Проблема здоров'я школяра в першу чергу, стоїть під загрозою. І виною тому є сучасні продукти харчування, які згубно впливають на крихкий організм підлітка. Сучасна їжа «фаст-фуд». Ці продукти харчування заповнили прилавки багатьох магазинів. Ці магазини часто влаштовують біля шкіл, що зумовлює те що діти зазвичай кукують їжу у магазинах. З кожним роком зростає число захворювань дітей і проблема стає все гостріше і гостріше.

Мета дослідження: Привернути увагу до проблеми збереження здоров'я шляхом організації правильного харчування.

Завдання дослідження:

- Запропонувати свої способи вирішення проблеми;
- Провести комплекс заходів, спрямований на вирішення даної проблеми.
- Предмет дослідження: здоров'я людини, вплив на здоров'я неправильного

харчування.

Методи дослідження: 1) спостереження, 2) соціальне опитування (анкета), 3) збір інформації з книг, газет, журналів, сайтів Інтернету. 4)Формування здорового харчування школярів.

За останні роки серед випускників шкіл не виявлено жодного абсолютно здорового учня. Ще до початку навчання в школі близько 50 % дітей мають різні відхилення у стані здоров'я, а більше 20 % страждають хронічними захворюваннями.

За словами всім відомого, доктора Рошаля, здоров'я школярів було гірше тільки під час війни і революції. Основні причини неправильного харчування дітей - низькі доходи сімей, відсутність відповідних знань у батьків в придбанні деяких продуктів харчування, а також кіоски стоять поруч зі школою.

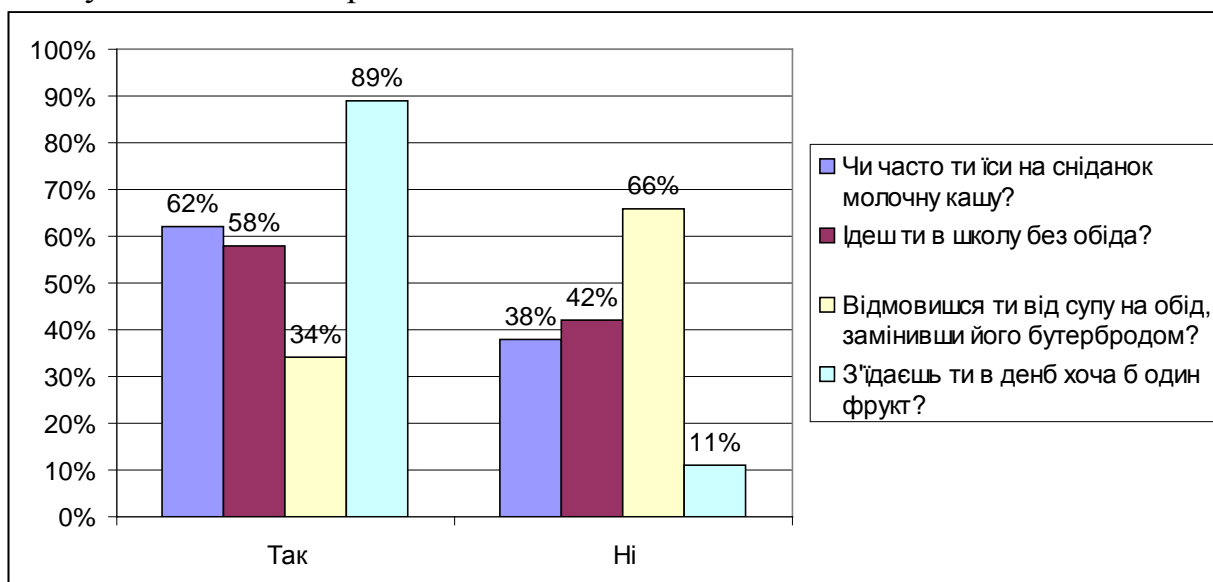
Від неякісної їжі учні страждають різними хронічними захворюваннями, порушенням постави, поганим зором. Спостерігаються порушення травної системи: харчова алергія, гастрит, ожиріння, неухважність, погана якість навчання. А також порушення сну; недолік кисню, зниження імунітету, і нарешті, занепад сил.

Для з'ясування збалансованого і правильного харчування серед учнів молодших класів, була запропонована анкета. На питання були потрібні відповіді: так чи ні.

Анкета

1. Чи часто ти їси на сніданок молочну кашу?
2. Ідеш ти в школу без обіду?
3. Відмовишся ти від супу на обід, замінивши його бутербродом?
4. З'їдаєш ти в день хоча б один фрукт?

Результати після обробки анкети:



Після отриманих даних, були розроблені рекомендації учням, батькам, працівникам школи.

1. Їжа повинна бути свіжою.

2. Харчування школяра має бути оптимальним. При складанні меню обов'язково враховуються потреби організму, пов'язаних з його ростом і

розвитком, із зміною умов зовнішнього середовища, з підвищеним фізичним або емоційним навантаженням. При оптимальній системі живлення дотримується баланс між надходженням і витрачанням основних харчових речовин.

3. У раціоні повинні бути присутніми сирі овочі і фрукти. У сирих плодах сконцентрована цілюща сила, в них зберігається значно більше вітамінів і мікроелементів, ніж у варених.

4. Під час обіду обов'язково нагодуйте дитини супом або борщем. Перші страви на основі овочевих або м'ясних бульйонів є сильними стимуляторами роботи рецепторів шлунка. Це сприяє поліпшенню процесу травлення.

5. З дитинства прищеплюйте дитині культуру харчування, і тоді він виросте здоровим.

6. Давайте дитині з собою їжу для перекушування.

7. З дитинства прищеплюйте дитині культуру харчування, і тоді він виросте здоровим.

Отже, неправильне харчування, як з'ясувалося, є причиною більшості захворювань людини. Вживання жирної їжі призводить до збільшення ваги. Їжа, що містить велику кількість замінників і фарбників, поступово отруює організм.

«Фаст-фуд» - пряма дорога до ожиріння, до серцевих захворювань, до хвороб шлунково-кишкового тракту. Перш, ніж з'їсти щось подумайте. Шкідливі продукти вкорочують життя людини, отруюють організм. У зв'язку з тим, що інформація про неякісні продуктах буде доведена до школярів, їх батьків, ми переконані в тому, що станеться якісне зменшення кількості небезпечних продуктів харчування з прилавків магазинів. Таким чином, відсоток захворювання школярів істотно скоротиться, і що найголовніше - здоров'я школярів покращиться в майбутньому і майбутньому ваших дітей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Воробьев Р.Н. Питание и здоровье. - М.: Медицина, 1990. - 156 с.
2. Корзун В.Н. Гигиена харчування. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003.- 236 с.
3. Смоляр В.И. Рациональное питание. - К.: Наук. думка, 1991. - 356 с.

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ СПОСОБОМ ЖИТТЯ

Е.О. ЖИГУЛЬОВА, Г.Д. ДЕЙБУК

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Кам'янець-Подільський, Україна*

Вирішальну роль у формуванні негативних тенденцій щодо здоров'я відіграє значна поширеність серед населення України чинників ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, зокрема тютюнопаління, надмірної маси тіла і ожиріння, високого рівня артеріального тиску, холестеринемії, нерационального харчування, гіподинамії, зловживання алкоголем.