

- починати вживання їжі з найводянистіших продуктів, закінчуючи її найменш водянистими,
- нічого не пити під час вживання їжі, краще це зробити за 10-15 хв. до їжі. Після вживання вуглеводів рекомендовано пити рідину через 2 год., жирів – через 4-5 год.,
- обмежити споживання штучних і рафінованих продуктів (ковбас, тортів, цукру та ін.), якщо не вдається відмовитися від них,
- їсти в один і той самий час, не переїдати,
- звести до мінімуму кількість страв, які споживаються зо один прийом,
- не вживати надто холодну і надто гарячу їжу,
- підтримувати оптимальний для віку й умов життєдіяльності режим,
- по змозі виконувати спеціальні вправи, які тримають у тонусі органи травлення і стимулюють їх роботу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Семенюк Н.В. Екологія людини: навчальний посібник.- Хмельницький: ТУП,2002
2. Залеський І.І. Екологія людини. - Київ, «Академія»,2005

ВПЛИВ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О.О. ПАЛЬЧИК, О.О. ЗАЙЦЕВА, І.В. СКРИПНИК
*Харківська гуманітарно-педагогічна академія,
Харків, Україна*

Під час екзаменів студенти витрачають надто багато фізичних і психічних зусиль. Для періоду сесії характерні велика нервова напруга, стресові ситуації, що призводять до невикористаних витрат енергії. Саме тому проблема збереження здоров'я студентської молоді є актуальною.

В основному у студентів стрес розвивається під час сесії через великий потік інформації відсутність системної роботи в семестрі. Емоційне напруження у студентів починається за 3-4 дні до початку сесії і зберігається протягом екзаменів і у дні міжекзаменаційної підготовки. Наявність емоційної напруги в міжекзаменаційні дні є свідченням того, що сесія супроводжується безперервним, хронічним стресом. Наслідком такого стресу може бути невроз, який є функціональним тимчасовим захворюванням нервової системи. Отже, екзаменаційна сесія під час навчання значно впливає на здоров'я студентів. Педагоги-вчені в різні часи по-різному ставилися до цього виду навчальної роботи. К.Д. Ушинський прихильно ставився до екзаменів, вважаючи, що вони сприяють організації учнів та підвищують їх відповідальність. М.І. Пирогов виступав проти екзаменів, які викрадають у викладачів чимало часу, вони підтримують шкідливий напряму студентів – вчитися для екзамену. Але в другій половині ХХ ст. цей вид навчальної роботи набув обов'язкового характеру. Нині

кількість екзаменів та заліків з кожної навчальної дисципліни визначається навчальними планами.

Передекзаменаційні переживання можуть виступити в ролі фактора, який негативно впливає на навчальну діяльність. А.Р. Лурія і А.Н.Леонтьєв у зв'язку з цим писали: «Іспит викликає гострий афективний стан, він глибоко і на тривалий термін вражає екзаменуючого» [2]. Іспит істотно підвищує рівень напруженості студента [3]. В пам'яті пережиті колись емоції, які супроводжували здачу іспиту багато років тому, залишаються назавжди [1]. Суттєво впливає на характер емоційних переживань студентів під час екзаменаційної сесії мотивація досягнення. Студенти з вираженою мотивацією до досягнень схильні сприймати ситуацію іспиту переважно як виклик, а студенти з домінуванням прагнення до уникнення невдачі – як загрозу. Важливо те, як саме студент оцінює екзаменаційну ситуацію (як контрольовану або не контрольовану). Іспит – це багато в чому контрольована з боку студента ситуація («потенційно контрольована ситуація» по Р. Френкіну) [4]. Таким чином, екзамен – складний процес підбиття підсумків пізнавальної діяльності, який має свої особливості та характеристики.

Нами було проведено опитування студентів 2-3 курсів Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ході нашого дослідження були виявлені типові проблеми і труднощі, які виникають в процесі навчання, і є основними причинами стресу сучасних студентів вищих навчальних закладів, а саме: проблеми під час сесії, не виконані або виконані неправильно завдання, велика кількість пропусків з якого-небудь предмету, відсутність на потрібний момент курсової роботи, погана успішність з певної дисципліни, перевантаження навчальним матеріалом, відсутність інтересу до дисципліни, погані гігієнічні умови навчальних приміщень (сильне підвищення або зниження температури приміщення, погане освітлення, надмірний шум та ін.), конфлікти з одногрупниками, викладачами. Результати опитування вказують на те, що саме переживання стосовно сесії є найбільш стресовими для студентів.

Подальший аналіз отриманих даних свідчить про те, що 13 % студентів нормально, навіть легко, переносять період сесії, тобто не проявляються жодні ознаки стресу. У 87% студентів проявляються такі ознаки стресу, як безсонні ночі, тривожні думки, перевтома, головний біль, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках, надмірне споживання їжі, яке призводить до ожиріння, або навпаки, зниження апетиту. Це є типові прояви стресу, які негативно впливають на здоров'я.

Отже, під час сесії стрес необхідно контролювати. Це завдання самих студентів і їхніх педагогів, соціальних педагогів, психологів. Існує безліч методів боротьби зі стресом. Нами підібрані ті, які доцільно застосовувати студентами під час екзаменаційної сесії:

- правильно розподіляти час на навчання і обов'язковий відпочинок;
- під час відпочинку можна вдатися до уяви, уявляючи найприємніші хвилини свого життя, тобто застосовувати психологічну релаксацію;
- прогулянки на свіжому повітрі в період сесії є обов'язковими;

- робити 10-ти хвилинні перерви тоді, коли навчальний матеріал перестає сприйматись;
- підтримувати позитив у відносинах з викладачами;
- добре харчуватися;
- тривалість сну у сесійний період повинна складати не менше 6 годин.

Отже, нами встановлено, що 87% студентської молоді під час сесії відчують стійкі ознаки стресу. Нами підібрані оптимальні методи боротьби зі стресом під час екзаменаційної сесії. Застосування цих методів сприяє збереженню та зміцненню здоров'я студентської молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Кузнецов М.А. Эмоциональная память/ М.А.Кузнецов. – Харьков: Крок, 2005. – 568 с.
2. Лурия А.Р., Леонтьев А.Н. Экзамен и психика / А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев // Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии, 2003.– С. 126-182.
3. Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена/ О.В. Овчинникова, Э.Ю. Пунг // Психологические исследования, 1973. – С. 49-56.
4. Фрэнкин Р. Мотивация поведения / Р. Фрэнкин. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.Г. ОЛИШЕВСКИЙ, А.А. ЮРЧЕНКО

*Государственное ВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

Одним из важнейших показателей качества жизни человека является питание. Правильное питание настолько важно, что определяет состояние здоровья человека, его настроение и способность выполнять социальные функции [1]. В современном разнообразии продуктов питания существенное место занимают молочные продукты. С каждым годом все большее количество производителей предлагает нам новый вид молочной продукции – питьевые йогурты, которые широко применяются в детском и диетическом питании и рекламируются как полезные продукты.

Питьевые йогурты обладают привлекательным вкусом и запахом, но имеют длительный срок хранения. В связи с этим возникает вопрос о продовольственной безопасности питьевых йогуртов [2]. Потребители, покупая продукцию, не всегда могут оценить степень безопасности тех или иных компонентов, входящих в состав йогуртов. Сегодня в Украине не всегда выдерживается требование безопасности для здоровья продуктов питания. Данное явление принимает такие масштабы, что кабинет министров внес законопроект об ответственности производителей за качество продуктов питания. Таким образом, в связи с