
Позакласна робота. На допомогу шкільному бібліотекарю

Здоров'язбережувальна компетентність як найнеобхідніша серед усіх*Матеріали для позакласних заходів*

*Дронова В. М., старший викладач
кафедри методики природничо-математичної освіти
Харківської академії неперервної освіти*

Кожна людина добре знає, що найголовніша цінність у житті – це здоров'я. Якщо з ним виникають проблеми, усе інше стає вже не таким важливим, як раніше. За останні десятиліття люди почали ретельно вивчати вплив довкілля на здоров'я людей. А навколишнє середовище складається не лише з живої та неживої природи, а й з усього того, що створюється руками людини та оточує нас на робочому місці, удома, у транспорті, усюди, де нам доводиться бути. Уже добре відомо, що далеко не всі хімічні речовини, якими користуються люди в побуті, є безпечними, що багато виробів необхідно використовувати дуже обережно, дотримуючись необхідних рекомендацій щодо їх застосування, а деякі з них потребують певних правил утилізації.

Останнім часом медики відзначають значне погіршення стану здоров'я населення в Україні та помітне скорочення його чисельності. Це пов'язують із відсутністю сформованої здоров'язбережувальної компетентності та знань про негативний вплив різноманітних чинників, що мають місце в нашому житті.

Видатний учений М.В. Ломоносов зазначав, що економічний і політичний стан держави залежить від чисельності та працелюбності народу, який її населяє. Працелюбною людина може бути лише тоді, коли стан її здоров'я такий, що відповідає нормі, коли відповідно до своїх життєвих інтересів і вподобань можна обрати професію та жити, радіючи життю. Здоров'я населення в державі є запорукою якісного здорового відтворення, збільшення тривалості життя, а саме населення є найголовнішим багатством будь-якої країни. Отже, доросле покоління має дбати не лише про стан свого здоров'я, а й бути прикладом здорових людей для молоді та формувати в підростаючого покоління здоров'язбережувальну компетентність.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає поняття «здоров'я» як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб чи фізичних вад. Всесвітньовідомий український кардіохірург Микола Амосов стверджував: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим».

У наш час єдиним закладом, через який проходить усе населення в країні, є школа, а тому саме вчителі у співпраці з батьками мають формувати й постійно розвивати здоров'язбережувальну компетентність молодого покоління, яку

розуміють як цілісну індивідуальну психологічну властивість особистості, спрямовану на збереження всіх складових поняття «здоров'я» (фізичного, соціального, психічного та духовного) – свого й оточуючих. У структурі цієї компетентності виокремлюють три основні компоненти:

- когнітивний (система знань і пізнавальних умінь);
- особистісний (риса особистості, зумовлені характером діяльності з формування власного здорового способу життя, а також інших людей);
- діяльнісний (властивість виявляти та раціонально застосовувати шляхи й засоби для найефективнішого досягнення мети).

За сучасними дослідженнями експертів ВООЗ, здоров'я людини на 70% залежить від способу її життя, а раніше вважали, що тільки на 50%.

Одним із найважливіших чинників здорового способу життя є раціональне харчування, що означає своєчасне забезпечення організму поживними речовинами, які необхідні для життя, росту й розвитку організму, для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини. Раціональне харчування характеризується:

- кількістю їжі (*щоб забезпечувалися добові енерговитрати*);
- якістю їжі (*правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, що близьке до такого 1:1,2:4; наявність необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових особливостей*);
- правильно організованим режимом харчування (*у визначені години доби*);
- створенням приємного оточення під час уживання продуктів (*для ефективного їх засвоєння*);
- відсутністю шкідливого впливу.

Усесвітньо відомий фізіолог академік І.П. Павлов наголошував, що коли людина вживає їжу, уся її увага має бути зосереджена на смаках, ароматах, зовнішньому вигляді страв, споживанні продуктів із насолодою. Не варто в цей час щось читати, переглядати телепередачі, працювати за комп'ютером чи з мобільним телефоном. Це дуже важливо для ефективного засвоєння їжі.

Значну роль відіграє 2 температура страв: перші страви повинні мати температуру не нижче 55–65°C, другі блюда – близько 50–60°C, а холодні страви – 10–14°C. Важливе значення має споживання їжі в суворо визначений час, щоб зберегти вироблений рефлекс на виділення активного шлункового соку. При чотириразовому харчуванні рекомендується сніданок 25% добового раціону, на другий сніданок – 15%, на обід – 35%, на вечерю – 25% [5, с.2].

Одне з найголовніших правил, про яке має пам'ятати кожна людина, незалежно від віку, – ні за яких обставин не вживати зайвої їжі, тобто не переїдати. Зайва кількість спожитих продуктів дуже шкідлива для здоров'я. Щоб не з'їсти зайвого, необхідно їсти, не поспішаючи. Уже добре відомо, що сигнал про наповнення шлунку поступає до головного мозку із запізненням на 15–20 хвилин, а тому їсти треба повільно, ретельно пережовуючи кожен шматочок.

Дуже важливим у наш час є питання якості продуктів. Їх сьогодні у величезній кількості пропонує нам торгова мережа. Хоча в такому розмаїтті й важко орієнтуватися, але кожен із нас має багато знати й на рівні компетентності вміло користуватися знаннями, щоб не шкодити своєму здоров'ю. У першу чергу, варто згадати про хімічні речовини, які використовують як харчові добавки.

Кожна сучасна людина має бути компетентною в питанні класифікації таких речовин та їх впливу на здоров'я. Існує європейська класифікація харчових добавок, за якою кожній речовині присвоєно свій код. У побуті їх називають ешками.

E100 – E199: барвники. Надають продуктам харчування колір, відновлюють колір, втрачений під час обробки. Можуть бути природними (як бета-каротин) та хімічними (як татразин).

E200 – E299: консерванти. Покращують зберігання продуктів, попереджаючи розмноження бактерій та грибків. Хімічні стерилізуючі добавки для зупинки бродіння вин, дезінфіканти.

E300 – 399: антиоксиданти (антиокисники). Захищають продукти від окиснення, зміни кольору та виникнення гіркоти. Можуть бути природними сполуками (аскорбінова кислота, вітамін Е) та хімічно синтезованими речовинами. Додаються в жирові й масляні емульсії (наприклад, майонез).

E400 – E499: стабілізатори, загусники. Зберігають консистенцію продуктів харчування, підвищують їх в'язкість (наприклад, пектин E440).

E500 – E599: емульгатори. Створюють однорідну суміш із незмішуваних у природних умовах речовин – таких, як вода та олія.

E600 – E699: підсилювачі смаку й аромату. Посилюють смак і запах. Можуть приховувати неприємний природний смак продуктів харчування.

E900 – 999: антифламінги, піногасники, глазуруючі речовини. Попереджають утворення піни, допомагають досягнути однорідної консистенції продуктів.

E1000 – далі: глазуруючі речовини, підсолоджувачі, розпушувачі, регулятори кислотності та інші не класифіковані добавки. Порівняно нова група Е-добавок. До неї входять добавки, що з'явилися пізніше за інші.

E1100 – E1105: ферменти, біологічні каталізатори. Група також порівняно нова. До неї входять різноманітні ферменти й біологічні каталізатори.

E1400 – E1450: модифіковані (змінені) крохмалі. Застосовуються для досягнення певної консистенції продуктів харчування. Група нова.

E1510 – E1520: хімічні розчинники.

E700 – E800: антибіотики. Поки що не дозволені до використання. Можуть застосовуватись у кормах для тварин [8].

Для порівняння наведемо декілька прикладів кількості харчових добавок, які дозволено використовувати: у країнах ЄС – 1200; у Росії – 415; у Німеччині – 350; в Україні – 221. Такі кількості свідчать про недостатню увагу, або майже відсутнє вивчення впливу різноманітних хімічних речовин (так званих харчових добавок) на здоров'я, оскільки значна кількість серед них не характерна для живої клітини чи цілого організму.

У наш час кожна людина має бути компетентною в галузі харчових добавок. Обираючи продукти харчування, необхідно звертати увагу не лише на термін придатності, а й на наявність добавок, які виробники вказують на пакувальному матеріалі за допомогою індексів або хімічних назв речовин. Перелік харчових добавок, дозволених для використання на території України, наведено в постанові Кабінету Міністрів України від 4 січня 1999 р. №12 «Про затвердження переліку харчових добавок, дозволених для використання в харчових продуктах». Наведемо приклади найпопулярніших і корисних харчових добавок.

E100 – куркумін, виготовляється з тропічної рослини *Curcuma longa* L., очищає кровоносні судини та покращує травлення. Куркумін також бере участь у метаболізмі жирів і виводить із організму токсини. Його використовують у виробництві морозива, соусів, напоїв, хлібобулочних виробів тощо.

E101 – рибофлавін, він же вітамін B₂. Бере активну участь у синтезі гемоглобіну та в обміні речовин організму людини.

E140 – харчовий барвник хлорофіл, який пригнічує злоякісні клітини, виводить з організму токсини та канцерогени. Використовують цей барвник у виробництві соусів, морозива, йогуртів і молочних десертів.

E160d – лікопін, зміцнює імунітет.

E270 – молочна кислота, має антиоксидантні властивості.

E300 – аскорбінова кислота, або вітамін C, підвищує імунітет, поліпшує стан шкіри, є дуже корисним, але в поєднанні з добавкою Натрію бензоат (E211) може бути шкідливим унаслідок хімічної взаємодії.

E322 – лецитин, підтримує імунітет, поліпшує якість жовчі та процеси кровотворення, а E440 — пектини, сприяють очищенню кишечника [5].

До переліку *небезпечних харчових добавок* входять шість синтетичних барвників: тартразин (E102); хіноліновий жовтий (E104); захід сонця жовтий (E110); азорубін (кармуазин) (E122); Понсо 4Р (E124); червоний чарівний АС (E129). Як свідчать ґрунтовні медичні дослідження, проведені у Великій Британії, вони мають шкідливий вплив на дитячий організм. Небезпечні барвники можуть міститись у різноманітних продуктах, популярних серед населення. Для прикладу: солодкі напої з яскравим зеленим, жовтим, червоним кольорами; дешеві цукерки з різнокольоровим забарвленням; вафлі та печиво з кольоровою начинкою; сухі суміші для приготування желе та киселів; жувальні гумки та желейні цукерки; різнокольорові креми на тортах і тістечках; так звані цукати, що схожі на сухофрукти, бо пофарбовані різноманітними барвниками; саморобні цукерки (півники на паличці), котрі виготовляються з використанням заборонених в Україні барвників із токсичними та канцерогенними властивостями [9].

Варто зазначити, що в Україні заборонено забарвлювати всі види мінеральної води, борошно, крохмаль, хліб, макаронні вироби, томатну пасту, томатний соус, консерви з томатів, рибу, молюски, ракоподібні тощо.

І дорослому населенню, і молодому поколінню дуже важливо знати *про заборонені в нашій країні харчові добавки*, а саме: відносяться: E105, E121, E123, E126, E130, E239, E240. Вони входять до груп барвників і консервантів, здатні викликати розвиток злоякісних пухлин і небезпечні алергійні реакції.

Особливої уваги заслуговує харчова добавка E250, котра має хімічну назву Натрію нітрит. Вона входить до складу практично всіх ковбасних виробів. Ураховуючи поширену звичку смажити ковбасу та варити сосиски, слід знати, що цього робити не слід, бо E-50 стає небезпечною під час нагрівання. *До найнебезпечніших добавок відносять:*

- *барвники E121 цитрусовий червоний-2, E123 амарант;*
- *консерванти E230 дифеніл, біфеніл; E240 формальдегід; E216 пропіловий естер пароксибензойної кислоти, E217 натрієва сіль естеру;*
- *поліпшувачі борошна, хліба E-924a Калію бромат, E-924b Кальцію бромат [7].*

Для кожної добавки фахівці встановлюють безпечний рівень з урахуванням допустимої добової дози на кілограм маси тіла людини. Як висновок, варто зазначити, що їжу з харчовими добавками слід уживати в помірній (краще обмеженій) кількості.

Не можна не згадати про генетично модифіковані (генетично змінені) організми (ГМО), про які дуже активно ведуться діалоги в усьому світі. Науковці виводять їх для задоволення потреб людства, а точніше: для забезпечення людей продуктами харчування; для виробництва ліків (рекомбінантного інтерферону, генно-інженерного інсуліну, антибіотиків, вітамінів, вакцин); для одержання високоякісної сировини (деревини, бавовни, шовку); розв'язання екологічних проблем (очищення виробничих стічних вод, ліквідації наслідків потраплянь небезпечних речовин у довкілля) тощо. У наш час на планеті Земля умови життя змінилися таким чином, що без використання ГМО людство вже не здатне вижити.

В Україні, як і в усьому світі, є потреба створення сортів рослин, які можуть забезпечувати високі сталі врожаї потрібної якості, стійкі до несприятливих погодних умов, ураження шкідниками та хворобами за умов глобального потепління та нестабільності клімату. Шляхом генетичного модифікування вчені виводять стійкі до вірусів сорти картоплі, бобів, слив, солодкого перцю, томатів та інших овочевих і садових культур. Обробка сільськогосподарських полів і садів хімікатами для боротьби з бур'янами, шкідниками та захворюваннями негативно впливає і на людину, і на навколишнє середовище, тому були створені генно-модифіковані сорти культурних рослин. Важливо розуміти, що спосіб генетичного модифікування приносить величезну користь природі, оскільки в процесі агровиробництва зменшується використання хімікатів, украй шкідливих для всього живого.

Люди ризикують пересуватися літаками, користуються атомною енергетикою, створюють радіоактивну зброю, оточують себе в побуті шкідливими хімічними речовинами, додають у їжу не властиві для живих клітин хімічні речовини як харчові добавки, але складається враження, що ГМО лякають нас найбільше. Учені, дослідники та спеціалісти сільського господарства й біотехнологій із багатьох країн світу завершили наймасштабніше дослідження впливу ГМО на здоров'я людини. У сотнях наукових робіт не знайдено ніяких ознак негативного впливу продуктів із ГМ-культур [3]. Пряма небезпека їх для здоров'я людини та тварин науково не доведена.

Значною загрозою для здоров'я можуть бути *нітрати*, що потрапляють у продукти харчування. За нормами Всесвітньої організації охорони здоров'я гранично допустима норма нітратів – 5 мг на кг маси людського тіла, 500 мг на один прийом їжі дорослої людини. Основним джерелом нітратів можуть бути рослинні продукти. Особливо багато здатні містити їх зелень кропу, петрушки, салату, а також столовий буряк, редиска тощо. Зменшити вміст цих речовин можна шляхом вимочування, соління, маринування та варіння рослинних продуктів.

Кожній господині варто знати, що готувати їжу треба на повільному вогні та в посуді з накритою кришкою. Страва, що вариться в закритому посуді, не контактує з повітрям, отже, поживні речовини продуктів не окиснюються, а тому максимально зберігаються. Приготована таким чином їжа смачніша й корисніша для організму.

Варто згадати й про сам посуд. Найкраще користуватися чавунним, керамічним, посудом із гранітним покриттям, або з нержавіючої сталі. Посуд із тефлоновим покриттям (каструлі, пательні) краще використовувати лише для розігрівання та швидкого приготування продуктів. Залишати їжу на тривалий час у такому посуді не слід. Не треба також і мити його концентрованими синтетичними миючими засобами (порошкоподібними або гелями). Термін придатності в такого посуду 2-3 роки, бо чим частіше нагрівається тефлонова пательня до високої температури, тим швидше покриття тріскається, а мікрочастинки разом із леткими компонентами виділяються в повітря, здатні глибоко проникати в легені тварин, людини й там накопичуватися. Американське федеральне агентство захисту навколишнього середовища (Environmental Protection Agency – EPA) у дослідженнях на тваринах виявило, що ці речовини сприяли виникненню раку печінки, малій вазі новонароджених, викликали проблеми з імунною системою та процесом розвитку дітей.

Хімічний склад *повітря*, яким ми дихаємо, має також важливий вплив на стан нашого здоров'я. У повітрі житлових приміщень, де люди проводять значну кількість часу, має бути баланс позитивних і негативних іонів. Свіже повітря, яким можна подихати на березі моря, у горах або в лісі, містить велику кількість негативно заряджених іонів Оксигену ($6000\text{--}10000$ іонів/см³), а в сучасних будівлях негативно заряджені іони знищуються (реєструється не більше $200\text{--}500$ іонів/см³). За таких умов гальмується вироблення в головному мозку людини мелатоніну – гормону сну й довголіття, знижується загальний тонус та імунітет людини, може змінюватись артеріальний кров'яний тиск, можуть загострюватися серцево-судинні й легенево-бронхіальні захворювання та патології. Ураховуючи це, необхідно стежити за станом повітря у своєму житлі, проводити регулярні провітрювання, незалежно від погодних умов.

Фізичному здоров'ю також сприяють: *рухова активність* (виконання ранкової зарядки, регулярні заняття фізкультурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею); санітарно-гігієнічні навички (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури, підбирати взуття та одяг відповідно до погодних умов); режим праці та відпочинку (чергування розумової та фізичної активності, уміння використовувати час для регулярного харчування та повноцінного відпочинку).

Соціальне здоров'я – це складова, що характеризує місце особистості в соціумі: як вона вміє спілкуватися з іншими, яку займає життєву позицію, рівень її успішності. До навичок, що сприяють соціальному здоров'ю, слід, у першу чергу, віднести вміння слухати свого співбесідника, не перебиваючи його. Це те, що часто можна спостерігати в різноманітних телевізійних передачах, те, чого не вистачає не лише учням, а й учителям, і людям мистецтва, і всьому суспільству.

Окрім уміння слухати, необхідно навчити молодь логічно й послідовно висловлювати свої думки, просити про послугу чи допомогу, щиро виражати свої почуття, адекватно реагувати на критику, правильно робити висновки.

Серед найважливіших умінь, варто також відзначити вміння нейтралізації конфліктів, що можуть виникати в учнів у родині, з товаришами, з учителями, а пізніше на робочому місці, будь-де, де буває людина. Нейтралізувати їх допоможуть сформовані вміння слухати, конструктивно проводити перемовини, толерантно ставитися до людей.

Саме в школі учні мають навчитися співпрацювати в колективі, адекватно оцінювати свої здібності та внесок у спільну діяльність, оцінювати й визнавати внески інших. Від цього залежить місце людини в колективі, її упевненість у собі та своїх діях і можливостях.

Психічне здоров'я науковці визначають як стан душевного добробуту, який характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну умовам довкілля регуляцію поведінки та діяльності.

За результатами медичних досліджень, у процесі виникнення нервово-психічних розладів серед молоді та порушенні норм поведінки значну роль відіграють конфлікти в родині, зловживання батьків алкогольними напоями; агресивне соціальне середовище; несформовані вміння долати труднощі життя та інше.

Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, ставлення до свого здоров'я, сексуальність. Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, пихатості, хворобливого самолюбства [7].

Серед навичок, що сприяють духовному та психічному здоров'ю, можна вказати такі: адекватна самооцінка, аналіз проблем і прийняття відповідних рішень, планування дій і свого життя взагалі, контролювання своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях, розвиток працелюбства й мотивація на успіх у будь-якій діяльності та інші. Перебільшити роль учителя в мотивації школярів на успіх неможливо: успіх окрилює, а віра в нього окрилює ще більше. Для цього може бути достатньо лише погляду, доброзичливої посмішки, не говорячи вже про вчасно сказані слова вчителя, який вірить в успіх дитини. Дорослі мають завжди пам'ятати, що кожна дитина потребує підтримки, участі, співчуття, поваги.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя, оскільки в організмі все взаємопов'язано, тому і він функціонує як одне ціле.

Отже, завданням суспільства є координація зусиль школи, родини, громадськості, усіх органів виконавчої влади та місцевого самоврядування для створення системи превентивної освіти й виховання, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя молодого покоління та формування культури здоров'я з відповідними ціннісними орієнтаціями.

На завершення варто зазначити, що доросле покоління несе повну відповідальність за те, якою росте молодь. Учителі мають надавати допомогу кожній дитині в розвитку позитивних якостей, необхідних для повноцінного життя, звернути увагу батьків і школярів на власне здоров'я, пропагувати принципи здорового способу життя та розвивати навички такого життя, інформувати дітей про вплив шкідливих факторів на здоров'я, залучати батьків і громадськість до утвердження принципів здорового способу життя. Лише за таких умов можна сподіватися, що здоров'язбережувальна компетентність молоді буде сформована, а як наслідок – населення в нашій країні буде здоровим і щасливим.

Література

1. Антонова О.Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема: аналіз поняття / Антонова О.Є., Поліщук Н.М. // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: збірник статей

- всеукраїнської науково-практичної конференції, 10-11 листопада 2011 р. – Житомир: Полісся, 2011. – С. 27-31.
2. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людей та тварин / Є.М. Коренева, В.М. Дронова, Н.О. Карпенко та ін. ; за ред. С.В. Каплун. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2012. – 114 с.
 3. Завершено самое масштабное исследование влияния ГМО на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aggeek.net/ru-blog/zaversheno-samoe-masshtabnoe-issledovanie-vliyaniya-gmo-na-zdorove-cheloveka>
 4. Курланов Ю. І. Формування здоров'язберігаючої компетентності в ході викладання навчальних дисциплін та в позаурочній роботі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/43240/
 5. Раціональне харчування: лекції з основ медсестринства [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://vnz-mpu.com.ua/images/pdf>
 6. Романишин М.Н. «Е» – ознака смерті? / Романишин М.Н., Мороз М.В. // Екологічний вісник. – 2012. – № 6 (75). – С.17–19.
 7. Рябова Л.О. Проблематика громадського здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya_446.html
 8. Харчові добавки та їх вплив на організм людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://harchi.info/articles/harchovi-dobavky-ta-yih-vplyv-na-organizm-lyudyny>
 9. Харчові добавки: корисні і смертельно небезпечні. Хімпром у нашій їжі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://texty.org.ua/articles/49129/Harchovi_dobavky_korysni_i_smertelno_nebezpechni_Khimprom-49129/
 10. Чим небезпечний тефлоновий посуд? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://likeme.pp.ua/chym-nebezpechnyj-teflonovyj-posud/>
 11. Чим шкідливі тефлонові антипригарні сковорідки? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.epochtimes.com.ua/zdorovyi-sposib-zhyttya/chym-shkidlyvi-teflonovi-antypryharni-skovoridky-114999>

Художня література в подоланні проблем булінгу (рекомендаційний список творів)

Прокопенко Н.М., завідувачка бібліотеки
Ізюмської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 6
Ізюмської міської громади Ізюмського району

Запропонований список літератури допоможе залучити школярів до читання, стимулювати читацьку активність користувачів бібліотеки:

1. Андерсен Ганс Крістіан. Гидке каченя: казка / Г.К. Андерсен. – К.: Махаон-Україна, 2012. – 40 с.