

**Міністерство освіти і науки України
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
ДНУ “Інститут модернізації змісту освіти”
Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
VII Всеукраїнської науково–практичної конференції
7–8 квітня 2017 року**

Том 1

Чернігів–2017

УДК 371.7+376

ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34

П 24

Затверджено до друку Вченою Радою Чернігівського національного технологічного університету, протокол № 4 від 27 березня 2017 р.

Редакційна колегія:

Головний редактор – Шкарлет Сергій Миколайович – доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Заступник головного редактора – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар – Зайцев Володимир Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени редакційної колегії:

Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Казимир Володимир Вікторович – доктор технічних наук, професор, Лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Ткаченко Володимир Володимирович – доктор історичних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Заліський Анатолій Андрійович – кандидат філософських наук, доцент, заслужений працівник освіти України, ректор Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Бережна Таміла Іванівна – кандидат педагогічних наук, в.о. начальника відділу з наукової роботи Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Гончаренко Марія Степанівна – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Української асоціації валеологів

Маркіна Тетяна Юрійвна – доктор біологічних наук, професор, декан природничого факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Лисенко Ірина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Карленко Наталія Вікторівна – кандидат філософських наук, директор обласного комунального закладу освіти “Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат № 8 І-ІІ ступенів”

Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.] – Чернігів, 2017. – Т. 1. – 595 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язберезувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язберезувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Проблема використання харчових добавок пов'язана зі здоров'ям людини. Більшість харчових добавок не впливають на організм людини, але з токсикологічної точки зору харчові добавки навіть природного походження не можна вважати абсолютно нешкідливими для здоров'я. За визначенням ВООЗ харчові добавки – це природні або синтетичні речовини, які спеціально додають до продовольчої сировини, напівфабрикатів чи готових продуктів харчування з метою надання їм певних якісних характеристик. За походженням харчові добавки поділяють на три групи: природні, ідентичні природним та синтетичні. Дослідженню проблеми впливу харчових добавок на здоров'я людей присвячені праці О. Зайцева, С. Кардаша, В. Смоляра, Ю. Панченко та ін.

Мета поведеного дослідження полягала у виявленні впливу харчових добавок на здоров'я школярів.

Для досягнення мети були поставлені наступні *завдання*: 1) провести анкетування учнів щодо частоти споживання популярних продуктів та самопочуття після вживання деяких із них; 2) дослідити вміст харчових добавок за пакувальними матеріалами продуктів у супермаркеті АТБ; 3) проаналізувати вплив виявлених харчових добавок на організм; 4) розробити певні рекомендації для учнів.

Слід зазначити, що з метою охорони здоров'я населення та обмеження надходження до організму людини небезпечних речовин установлені гранично допустимі рівні (ГДР) харчових добавок у продуктах. Для багатьох харчових добавок також існують добова допустима доза (ДДД), добове допустиме споживання (ДДС) а прийняте добове надходження (ПДН). Обмежено або заборонено використання харчових добавок при виготовленні продуктів харчування для дітей. На жаль, дослідження науковців свідчать, що в деяких продуктах вміст харчових добавок вищий, ніж ДДД. Наприклад, у безалкогольних напоях сорбінової кислоти замість 4 мг/кг міститься 8, а то й 13 мг/кг, у ковбасних виробках нітритів замість 0,4 – 0,5 мг/кг – 0,8 мг/кг. Найгірше становище з барвниками. Їх вміст у драже, тістечках, вафлях, карамелі вище майже вдвічі. А саме ці продукти споживають діти. Перевищення ДДД окремих харчових добавок свідчить про необхідність перегляду гранично допустимих рівнів щодо їхнього зменшення. Особливо це стосується 5 категорій добавок: барвників, консервантів, нітритів, фосфатів та ароматизаторів.

Саме тому, при додаванні харчових добавок у продукти виробникам необхідно дотримуватися таких вимог: додавати добавку в мінімальних кількостях, не перевищувати ГДР; добавки мають бути не токсичними і не збільшувати ризик захворюваності населення.

Так, за результатами дослідження було встановлено, що усілякі солодкі продукти учні вживають майже кожен день, у будь-якому віці саме тому було зазначено велику захворюваність дітей на карієс. Також активність споживання

жувальних гумок учнями восьмих, десятих та одинадцятих класів досить висока, а учнів, які не споживають гумки майже немає, найчастіше жувальні гумки споживають діти 10-х класів - близько 30%.

Під час дослідження було проаналізовано пакувальні матеріали продуктів, що споживаються учнями найчастіше, та виявлено вміст харчових добавок. Більше всього харчових добавок було виявлено в таких продуктах як: жувальні гумки; солодощі; чіпси; майонез; йогурти; морозиво.

За результатами дослідження було розроблено такі рекомендації школярам: уважно вивчайте етикетку і не купуйте продукти з неприродно яскравим кольором; відмовтеся від продуктів із дуже великим терміном зберігання; вибираючи овочі та фрукти, пам'ятайте, що ті з них, які везуть здалеку, оброблені спеціальними речовинами для кращого зберігання блиску; додержуйтеся принципу простоти: чим менший список інгредієнтів, тим менше харчових добавок; краще відмовтеся від готових соків, значно корисніші соки, виготовлені власноручно; не вживайте чіпси, готові сніданки, супи з пакетиків, хот-доги тощо; по можливості не вживайте ковбасу, сосиски, сардельки, м'ясні консерви.

За результатами проведеного дослідження було зроблено висновок, що харчові добавки використовуються з метою збереження поживних властивостей харчових продуктів, надання їм більш привабливого вигляду та збільшення терміну зберігання продуктів, а негативний їх вплив на обмін речовин, токсичність свідчить про необхідність зменшення використання харчових добавок виробниками.

Фоміна Л.В., Шейко А.О.

Харківський національний медичний університет

ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Проблема психічної стійкості особистості сьогодні має велике значення, оскільки для повноцінного та ефективного функціонування людина має залишатися стійкою, врівноваженою, гармонійною, мати високу працездатність та повноцінне психічне здоров'я. Не дивлячись на певну розробленість тематики, не має остаточного визначення поняття такої характеристики особистості як стійкість. В існуючих дослідженнях з даної проблематики використовуються поняття “психічна стійкість” та “психологічна стійкість” як споріднені, а в деяких випадках, і як синоніми.

Розглянемо різні підходи до визначення “психічна стійкість”. Як зазначає Л. Куліков, психологічна стійкість захищає особистість від дезінтеграції та розладів за рахунок створення основи внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Психологічна стійкість людини безпосередньо визначає її життєздатність, психічне та соматичне здоров'я [2]. Психологічна стійкість безпосередньо впливає на психічне та соматичне здоров'я людини, на її життєстійкість. Відомо, що без збереження психологічної