

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО

БУХОВЕЦЬ БОЖЕНА ОЛЕГІВНА
ЄМЕЛЬЯНОВА ДАР'Я ВОЛОДИМИРІВНА
ЗАЙДУН ДАНИЛО АНАТОЛІЙОВИЧ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ
НАПРЯМОК МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ
ОСВІТИ

Навчально-методичний посібник для студентів педагогічних
університетів

Одеса

2023

УДК 378:613.8

**Буховець Б. О.
Ємельянова Д. В.
Зайдун Д. А.**

Здоров'язбереження молоді як пріоритетний напрямок модернізації системи педагогічної освіти: навчально-методичний посібник для майбутніх учителів фізичної культури. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 103 с.

Навчально-методичний посібник складається зі вступу, двох частин, висновків, списку використаних джерел, додатків. У першій частині розглядаються теоретичні засади формування сучасних програм здоров'язбереження молоді, а саме: теоретичні підстави визначення понять «здоров'я», «здоров'язбереження» та «здорового способу життя»; закони і державні програми України із збереження і зміцнення здоров'я молоді. Друга частина присвячена проблемам формування здорового способу життя молоді, містить відомості про зміст і складові здорового способу життя, правила здорового способу життя та рекомендації до їх дотримання

ЗМІСТ

ВСТУП		
Частина 1	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ	
1.1	Теоретичні підстави визначення понять «здоров'я», «здоров'язбереження» та «здорового способу життя»	
1.2.	Закони і державні програми України із збереження і зміцнення здоров'я молоді	
Частина 2	ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРІОРИТЕТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1	Зміст і складові здорового способу життя	
2.2	Правила і рекомендації щодо здорового способу життя	
2.2.1	Правильне харчування	
2.2.2	Фізична активність	
2.2.3	Особиста гігієна	
2.2.4.	Відмова від шкідливих і надзвичайно шкідливих звичок	
2.2.5	Позитивний настрій	
Висновки		
Список використаних джерел		
Додатки		

*Головним скарбом життя є не землі,
що ти їх завоював, не багатства,
що їх маєш у скринях...
Головним скарбом життя є здоров'я, і,
щоб його зберегти, потрібно
багато що знати.
Авіценна*

*Єдина краса, яку я знаю, - це здоров'я
Генріх Гейне*

*Турбота про здоров'я – це найважливіша праця
вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості
дітей залежить їх духовне життя, світогляд,
розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні
сили*

В. О. Сухомлинський

ВСТУП

В статті 3 Конституції України зазначено: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю». Отже, життя і здоров'я як дорослого населення, так і молоді, визначаються як найвищі людські цінності, що відображають загальний рівень соціально-економічного розвитку держави, є показниками цивілізованості суспільства, запорукою майбутнього. Здоров'я є безцінним надбанням людини, важливою умовою повноцінного і щасливого життя. Здорова людина успішно вирішує основні життєві завдання – вчиться, працює, спілкується, дружить, створює сім'ю, виховує дітей, здійснює задумане, долає труднощі. В рейтингу життєвих цінностей переважна більшість людей ставлять здоров'я на перше місце.

Здоров'я вважається безцінним надбанням не лише окремої людини, а й усього суспільства, оскільки як життєдіяльність окремої людини значною мірою визначається станом її здоров'я, так і успішний розвиток суспільства визначається станом здоров'я кожної людини.

Як визначають сучасні статистичні дослідження, молодь становить третину населення нашої країни. Молодь вважається найактивнішою частиною соціально-демографічної спільноти в суспільстві, від якої залежать перспективи розвитку нашої країни. Проблеми здоров'я та формування здорового способу життя молоді, можливих шляхів та методик її вирішення викликають постійний інтерес на державному, науковому та суспільному рівнях. Для самореалізації молодого покоління, долучення його до всіх суспільних процесів розвитку держави необхідне створення сприятливих умов здоров'язбереження молоді. Пріоритет формування відповідального ставлення до здоров'я саме у студентській молоді обумовлений тим, що це один із найважливіших факторів, який детермінується визначальною роллю здоров'я цієї категорії населення у створенні здорового майбутнього України. Адже від рівня інтелектуального, духовно-творчого потенціалу студентської молоді, яка вважається майбутньою національною елітою, багато в чому залежить динаміка суспільного прогресу.

Основні підходи до визначення таких понять як «здоров'я», «здоров'язбереження» та «здоровий спосіб життя» висвітлені у законодавчих документах, історико-філософській та науково-педагогічній літературі (О. Марків, П. Гусак, Н. Зимівець, В. Петрович, О. Яременко, О. Вакуленко, Ю. Галустян, Л. Сущенко та інші). Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито у працях М. Амосова, І. Рогач, О.Любінець та інших. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т. Андріанова, В. Беспалька, С. Горденка, О. Когана, Ю. Півненка та ін. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я як у теоретичному, так і в практичному плані зробили

Г. Блажевській, Л. Малишева, О.Марків, А. Тищенко та інші, якими проведено низку соціологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді (формування здорового способу життя; наслідки вживання в молодіжному середовищі тютюну, алкоголю, наркотиків; репродуктивне здоров'я молоді тощо). Проблема можливих шляхів формування здоров'язберезувальної компетентності як підґрунтя здорового способу життя молоді розглядається в сучасних дослідженнях українських науковців Л. Ващенко, Т. Андрющенко, Т. Шаповалової, Н. Башавець, О. Халло, Н. Хальченкової та інших.

Сучасний стан здоров'я української студентської молоді не може задовольнити суспільство і потребує нових підходів до формування та активізації пропаганди здорового способу життя. За час навчання у вищому навчальному закладі студенти відчують вплив цілого комплексу негативних для здоров'я факторів: стресові ситуації, пов'язані з необхідністю складати екзамени, матеріальні труднощі, порушення режиму праці та відпочинку, нездорове харчування, наявність шкідливих і надзвичайно шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотиків) тощо. Внаслідок впливу таких негативних факторів стан здоров'я значної частини студентської молоді викликає занепокоєння у медиків та педагогів.

Соціальна значущість визначеної проблеми та необхідність її подальшого вивчення обумовили необхідність розробки і впровадження в процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури навчально-методичного посібника «Здоров'язбереження молоді як пріоритетний напрямок модернізації системи педагогічної освіти».

Метою розробки і впровадження методичного посібника є доведення до відома студентів здоров'язберегаючих програм в контексті модернізації системи освіти, сучасних поглядів на такі найважливіші для людства поняття як здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя з визначенням важливості цих понять для майбутніх учителів фізичної культури. Особливий акцент в посібнику зроблено на запровадження здорового способу життя в

побутовій та в навчальній діяльності студентів, на вплив шкідливих і надзвичайно шкідливих звичок, які призводять до хронічних захворювань, з метою їх запобігання і повного виключення не лише в процесі навчання, а й в подальшому житті майбутніх учителів фізичної культури.

ЧАСТИНА І
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ

**1.1. Теоретичні підстави визначення понять «здоров'я»,
«здоров'язбереження» та «здорового способу життя» в сучасних
законодавчих програмних документах та науково-педагогічній
літературі**

Існують різноманітні підходи до визначення таких найважливіших для людства понять як «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя». В таблиці 1 наведено погляди щодо змісту та визначення цих понять в законодавчих програмних документах, історико-філософській та науково-педагогічній літературі.

Таблиця 1

**Визначення понять «здоров'я», «здоров'язбереження» та «здорового
способу життя» в законодавчих програмних документах, історико-
філософській та науково-педагогічній літературі**

№	Визначення поняття «здоров'я»	Автори і джерело
1	Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад	Преамбула Статуту ВООЗ (1948 р.): URL: https://www.who.int/ru/about Закон України Основи законодавства України про охорону здоров'я URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2801-12

2	Здоров'я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни.	Концепція розвитку системи громадського здоров'я URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/1002-2016-%D1%80
3	Здоров'я – власний капітал	Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/42/2016
4	Здоров'я – це не просто відсутність хвороб: це щось позитивне, радість життя, бадьоре прийняття особистістю усієї відповідальності, покладеної на людину життям	World Health Organization: The constitution of the World Health Organization // WHO chronicle. – 1947. – Vol. 1. – P. 29–45. URL: https://www.googleadservices.com/pagead/
5	Здоров'я не є суто медичною, а є комплексною проблемою, складним феноменом глобального значення, Воно є філософською, соціальною, економічною, біологічною, медичною категоріями. Здоров'я є об'єктом споживання, вкладу капіталу, індивідуальною і суспільною	Марків О. Т. Здоров'я людини як соціальна проблема Нова парадигма, 2009, випуск 88, с.71-81. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-

	цінністю, явищем системного характеру, динамічно, постійно взаємодіючим з оточуючим середовищем.	bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe
6	Здоров'я людини - найвищий інтегральний показник функціонування цілісного організму, в якому всі його компоненти упорядковано та взаємопов'язано діють на одну загальну ідею активної діяльності, самозбереження та продовження життя. Здоров'я є особливістю живого організму підтримувати стабільність внутрішнього середовища незалежно від змінних зовнішніх умов, виявляти повний набір специфічних видів діяльності, які підтримують цю стабільність, життєстійкість та життєздатність.	Теорія здоров'я і здорового способу життя. Електронний ресурс: URL: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=1430 6
7	Здоров'я - структурний елемент людського капіталу, який визначається як наявний у кожного запас знань, навичок, мотивацій. Охорона здоров'я разом з освітою, накопиченням професійного досвіду, географічною мобільністю та пошуком інформації становить інвестиції в людський капітал.	[Вікіпедія. Гері Бекер https://uk.wikipedia.org/wiki/%]
8	Здоров'я - фактор інтелектуальної безпеки країни, важливий індикатор і умова розвитку людини та суспільства, усвідомлення цінності життя крізь призму фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.	Освітній проект «На урок». Духовне і фізичне здоров'я – чинники здорового способу життя молоді

		<p>URL: https://naurok.com.ua/duh-ovne-i-fizichne-zdorov-ya-chinniki-zdorovogo-sposobu-zhittya-ukrainsko-molodi-109867.html</p>
9	<p>Здоров'я - взаємодія біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем.</p>	<p>Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини Запоріжжя : Запоріз. держ. ун-т, 1999. 308 с. С.27</p>
10	<p>Здоров'я – це стан повного благополуччя в різних сферах життєдіяльності; фундаментальна потреба людини, реалізація її природного потенціалу; ресурс, процес і результат задоволення фізичних, психічних і соціальних потреб кожної людини; найвища загальнолюдська і суспільна цінність, яка проявляється в здатності зберігати й покращувати природне місце існування, збільшувати тривалість і покращувати якість життя завдяки можливості контролю та керування факторами, що їх зумовлюють.</p>	<p>Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія, за ред. д-ра педагог. наук, проф. П.М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.</p>
11	<p>Здоров'я - складний феномен глобального значення, одне із найвищих суспільних цінностей, явище системного характеру, що</p>	<p>Л. Малишева Феномени здоров'я та здоров'язбереження молоді в контексті</p>

	<p>постійно змінюється і залежить від багатьох різноманітних чинників.</p>	<p>сучасних наукових поглядів. Педагогічний часопис Волині. №4(7). 2017. С.18-23</p>
12	<p>Здоров'язбереження – сукупність політичних, економічних, соціальних, правових, медичних, санітарно-гігієнічних, протиепідемічних і культурних норм і правил, які забезпечують раціональне використання «капіталу здоров'я» та його ефективне відтворення.</p>	<p>Електронний ресурс. URL:https://www.researchgate.net/publication/349563656</p>
13	<p>Здоров'язбереження можна розглядати з різних позицій: •як систему державних, регіональних і громадських заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я населення; •як підсистему, яка формує людський капітал регіону; •як інституцію – сукупність політико-правових, економічних, соціальних, медичних, організаційних і культурних норм і правил, агентів й інституційних посередників, різноманітності культурних моделей і соціальних відносин, взаємодія і взаємовплив яких забезпечує певний тип використання «капіталу здоров'я» жителів регіону (раціональне або неефективне) і певний тип його відтворення (просте, розширене, звужене); •як галузь народного господарства, що надає населенню особливі суспільні блага – медичні послуги; •як</p>	<p>Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: монографія. Київ: Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. 536с URL: http://idpnan.org.ua/files/pivak-m.v.-derjavna-politika-zdorov_yazberejennya-_svitoviy-dosvid-i-ukrayina_-_d_.pdf</p>

	<p>підсистему, в якій здійснюється процес розробки управлінських рішень (програм, проектів, заходів) стратегічного і тактичного характеру щодо реалізації державної, регіональної політики в сфері охорони здоров'я з урахуванням географічних, кліматичних, економічних, екологічних, соціальних, культурних, етнічних умов регіону (у рамках фінансової, кадрової, науковотехнічної, організаційної, алокаційної політики).</p>	
14	<p>Здоров'язбереження в освітній галузі є складовою педагогічних технологій усіх рівнів – дошкільної, середньої та вищої освіти, покликаних сприяти формуванню освітнього простору збереження та культури здоров'я.</p>	<p>Електронний ресурс: URL:https://www.studmed.ru/smirnov-n-k-zdorovesberegayuschie-obrazovatelnye-tehnologii-v-sovremennoy-shkole_e0949f31a71.html</p>
15	<p>Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; це людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє формуванню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.</p>	<p>О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 164 с.</p>

16	<p>Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини. Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, щоб бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо є із якихось причин вони вже є, то треба вжити заходи, аби їх позбутися.</p>	<p>Освітній проект На урок Здоровий спосіб життя сучасної студентської молоді. URL: https://naurok.com.ua/zdorovyiy-sposib-zhittya-suchasno-studentsko-molodi-108275.html</p>
17	<p>Здоровий спосіб життя студентів - цілеспрямований процес реалізації сукупності організаційних дій, направлених на: організацію і створення умов здорового способу життя студентів (концепція, програма, проекти тощо); координацію діяльності по організації взаємодії учасників освітнього процесу у ВНЗ; регулювання, корекцію і стимулювання їх діяльності з метою створення умов для здорового способу життя студентів; розподіл повноважень і відповідальності організаторів здорового способу життя.</p>	<p>Підлужна С. Актуальність складових програми здоров'язберезувальних технологій URL: https://core.ac.uk/download/pdf/270126666.pdf</p>
	<p>Здоров'язбереження - педагогічний процес, спрямований на збереження, розвиток і зміцнення здоров'я учнів, формування в них мотивації на дотримання здорового способу життя, свідомого, відповідального</p>	<p>Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання</p>

	ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.	здоров'язберезувальних технологій: теоретико-методичний аспект : [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернігів : Видавець Лозовий В. 2014. – 392. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
18	Охорона здоров'я - система заходів, спрямованих на забезпечення збереження і розвитку фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній біологічно можливій індивідуальній тривалості життя (стаття 3 Основ).	Закон України Основи законодавства України про охорону здоров'я URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12

Проаналізуємо зміст таблиці 1. Перш за все, звернемо увагу на відповідні законодавчі документи, які стосуються даних понять. В Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.) та в Законі України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» здоров'я визначається як стан повного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. У Преамбулі наголошується, що здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. У документах ВООЗ

зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування здорового способу життя, боротьба із шкідливими звичками висунуті як першочергові задачі для розвитку суспільства та особистості. Згідно даних ВООЗ, як видно з вищезазначеного, **здоров'я** визначається надзвичайно різними складовими – **фізичною, психічною, духовною та соціальною**. Ці складові взаємопов'язані й кожна з них робить свій внесок у здоров'я людини. Отже, **людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно** [1].

Відомо, що з традиційним віднесенням проблем здоров'я тільки до медичного знання категорично не погоджувався патріарх української медицини М. М. Амосов, який вважав, що сучасна медицина і лікарі не мають ніякого наукового і професійного відношення до здоров'я [2]. Погляди М. М. Амосова підтверджуються даними ВООЗ, відповідно до яких здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% обумовлене генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Тобто **головнішим фактором збереження здоров'я людини визначаються умови та способи життя** [3].

В «Концепції розвитку системи громадського здоров'я», схваленою Кабінетом Міністрів України, зазначено, що здоров'я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни [4]. Разом з тим, в Концепції звернено увагу на критичну ситуацію, яка склалася із станом здоров'я населення, в тому числі молоді, внаслідок соціально-економічної кризи, несприятливої екологічної ситуації, високого рівня поширеності тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних засобів, недостатнього фізичного навантаження, нездорового харчування.

В «Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» здоров'я визначається як власний капітал і наголошується на

необхідність формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності, необхідність віднесення до педагогічного навантаження вчителів та викладачів фізичної культури та відповідних науково-педагогічних працівників з надання ними учням і студентам консультацій з питань здорового способу життя [5]. В цьому документі вказується на необхідність сприяння впровадженню всеукраїнськими спортивними федераціями в навчальний процес та позакласну і поза аудиторну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту (розроблення методичних рекомендацій, покращення матеріального-технічного забезпечення тощо) [5].

В сучасній навчально-науковій літературі здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, а не тільки медична, категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, яке є динамічним, постійно взаємодіючим з оточуючим середовищем [6]. Науковці визначають, що здоров'я людини є найвищим інтегральним показником функціонування цілісного організму, в якому всі його компоненти упорядковано та взаємопов'язано діють на одну загальну ідею активної діяльності, самозбереження та продовження життя [7].

Американський економіст Гері Беккер (1930-2014 рр.), лауреат Нобелівської премії 1992 року «за поширення сфери мікроекономічного аналізу на цілу низку аспектів людської поведінки та взаємодії, включаючи неринкову поведінку», розглядав категорію здоров'я з позиції структурного елемента людського капіталу, який визначається як наявний у кожного запас знань, навичок, мотивацій. Саме охорона здоров'я разом з освітою, накопиченням професійного досвіду, географічною мобільністю та пошуком інформації, за думкою вченого, і становить інвестиції в людський капітал [8].

Ряд авторів відносять здоров'я до факторів інтелектуальної безпеки країни, визначаючи здоров'я як важливий індикатор та умову розвитку людини та суспільства. Дослідники визначають необхідність формування відповідальності людини за здоров'я, добробут, безпеку через усвідомлення цінності життя крізь призму фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку, і особливу увагу звертають на духовне та фізичне здоров'я як чинники здорового способу життя молоді [3].

Л. П. Сущенко акцентує увагу на тому, що здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [9].

Н. В. Гусак і співавтори визначають здоров'я як стан повного благополуччя в різних сферах життєдіяльності, фундаментальна потреба людини в реалізації її природного потенціалу; ресурс, процес і результат задоволення її фізичних, психічних і соціальних потреб; найвищу загальнолюдську і суспільну цінність, яка проявляється в здатності зберігати й покращувати природне місце існування, збільшувати тривалість і покращувати якість життя завдяки можливості контролю та керування факторами, що їх зумовлюють [10].

Л. Малишева визначає здоров'я як складний феномен глобального значення, одне із найвищих суспільних цінностей, явище системного характеру, що постійно змінюється і залежить від багатьох різноманітних чинників [11].

Проведений аналіз дозволив дійти висновку, що такі найважливіші поняття як «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя» мають значну кількість різноманітних трактувань і дефініцій в законодавчих, програмних документах та в науково-педагогічній літературі, що обумовлюється їх базовою основою, тому й зміст їх постійно наповнюється різними смисловими відтінками. В усіх наведених джерелах однотайно визначається складна структура понять «здоров'я», «здоров'язбереження» та

«здорового способу життя», які визначаються взаємозв'язаними, взаємодопоміжними і взаємообумовленими складниками, а саме: фізичним, психічним, соціальним і духовним (рисунок 1).

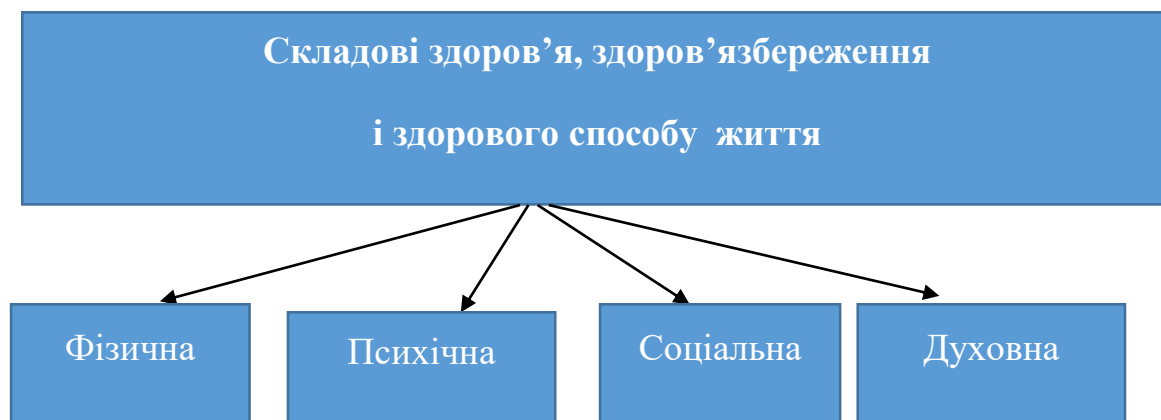


Рис.1. Складові здоров'я, здоров'язбереження і здорового способу життя

Фізичне здоров'я визначається особливостями анатомічної будови тіла індивідуума, фізіологією його організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичною спадщиною, рівнем фізичного розвитку органів і систем організму.

Психічне здоров'я залежить від індивідуальних особливостей психічних процесів і властивостей людини, наприклад таких, як емоційність, чутливість, збудженість тощо.

Духовне здоров'я визначається духовним світом особистості, її сприйняттям і відношенням до складових духовної культури людства, а саме: освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Соціальне здоров'я індивідуума визначається економічними чинниками, стосунками із структурними одиницями соціуму – сім'єю, оточуючими, через які відбуваються соціальні зв'язки – навчання, праця, побут, відпочинок, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати міжетнічні стосунки, різницю у доходах різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі [12].

Незважаючи на різноманіття підходів та визначень, всі автори сходяться в одному – здоров'я має складну структуру, воно є загальнолюдським і суспільним благом, і держава має керувати процесом його формування.

На підставі проведеного огляду законодавчих документів та науково-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що **здоров'я студентської молоді можна визначити як збалансоване поєднання фізичної, соціальної, психічної та духовної складових з розумінням визначальної ролі здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я, до необхідності його збереження та зміцнення, прагнення до саморозвитку, осмислене визначення своїх можливостей і життєвих цілей, впевненість у правильному виборі майбутньої професії, доброзичливе ставлення до оточуючих, розумне чергування розумового та фізичного навантаження, дотримання особистої гігієни, регулярне і здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, позитивний настрій.**

Кожен студент повинен ставитися до свого здоров'я не тільки як до власного капіталу, але як до елемента людського капіталу, до капіталу своєї країни, який визначається як наявний запас знань, навичок, мотивацій з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності вчителя.

Кожен студент має досягнути таку просту і важливу істину, а саме, що **здоров'я – це підґрунтя довгого і щасливого життя.** Саме гарна робота і функціонування організму необхідні для того, щоб добре почуватися. Для того треба за собою слідкувати, зміцнювати своє здоров'я у фізичному, психічному, соціальному та духовному плані, дотримуватися гігієни, займатися спортом не тільки під час тренування, запобігати, викорінювати шкідливі звички, зберігати позитивний настрій і дотримуватися багатьох інших факторів.

1.2. Закони і державні програми України із збереження і зміцнення здоров'я молоді як пріоритетний напрямок модернізації системи освіти

Керівним і координуючим органом у міжнародній діяльності з охорони здоров'я є Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Мета ВООЗ – досягнення всіма народами якомога вищого рівня здоров'я. ВООЗ має багаторічний досвід підтримки розвитку систем охорони здоров'я в світі та Україні. ВООЗ надає підтримку урядам різних країн в розбудові спроможності керувати процесом трансформації системи охорони здоров'я та, що найважливіше, управляти розробленням політик у сфері охорони здоров'я з метою покращення здоров'я та добробуту населення, зміцнення послуг громадського здоров'я та забезпечення рівного доступу до медичних послуг, які мають бути загальнодоступними, справедливими, сталими та високоякісними [13].

ВООЗ на регулярній основі забезпечує можливості для співпраці між Україною та міжнародними медичними спільнотами, сприяє встановленню зв'язків із визнаними міжнародними організаціями та асоціаціями. Завдяки підтримці ВООЗ Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України (ЦГЗ) набув повноправного членства в Міжнародній асоціації національних інститутів громадського здоров'я (IANPHI). В 2017 році ВООЗ та Міністерство охорони здоров'я провели в Україні щорічну зустріч директорів європейських організацій, результатом якої стало створення міжнародної мережі з метою розвитку інститутів громадського здоров'я шляхом об'єднання в контексті широкомасштабних реформ в сфері громадського здоров'я [14, 15].

ВООЗ надавала підтримку Уряду України в його прагненні стати партнером міжнародного руху забезпечення всеохоплюючого доступу до послуг охорони здоров'я (УНС2030) На сімдесят другій сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я в 2019 р. Україна підписала Глобальну угоду щодо кроків в напрямку забезпечення всеохоплюючого доступу до послуг охорони

здоров'я. В 2019 р. ВООЗ очолила процес організації зустрічі для посилення діалогу серед міжнародних партнерів щодо того, як міжнародне товариство може надавати подальшу підтримку Україні в заходах для покращення стану здоров'я населення країни) [14,15].

ВООЗ у 1998 р. прийняла програму «Здоров'я для всіх у 21-му столітті», в якій окреслила глобальні пріоритети та основні завдання, котрі повинні забезпечити у всесвітньому масштабі можливості досягнення і підтримання найвищого рівня здоров'я протягом усього життєвого циклу людини. В цій програмі визначається спрямованість на здоров'я молоді [16].

Правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в Україні визначає Закон Основи законодавства України про охорону здоров'я. Цей Закон регулює суспільні відносини у сфері здоров'я з метою забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і довголітнього активного життя громадян, усунення факторів, що шкідливо впливають на здоров'я, попередження і зниження захворюваності, інвалідності та смертності, поліпшення спадковості. В цьому Законі означено: «Кожна людина має природне, невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпочинку населення, розв'язання екологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя» [17]. Отже, здоров'я визначається пріоритетним напрямом діяльності суспільства і держави, одним з головних чинників виживання та розвитку народу України. В Законі визначаються правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в нашій державі, які регулюють суспільні відносини у сфері здоров'я, направлені на забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і довголітнього активного життя громадян України, усунення шкідливих факторів з метою попередження і зниження захворюваності,

інвалідності та смертності, поліпшення спадковості. В Законі наголошується на необхідність забезпечення державними, громадськими або іншими органами, підприємствами, установами, організаціями, посадовими особами та самими громадянами. пріоритетності охорони здоров'я у власній діяльності, не завдавати шкоди здоров'ю населення і окремих осіб та у межах своєї компетенції надавати допомогу особам, які її потребують за станом здоров'я [17].

В Указі Президента України Про національну доктрину розвитку освіти пропаганда здорового способу життя, виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності визнані пріоритетними напрямками державної політики щодо розвитку освіти. Для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я в усіх ланках системи освіти визначається необхідність використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи. В Указі зазначено, що для досягнення цієї мети необхідно забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я та удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення [18].

Указ Президента України Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року за мету наголошує утвердження у молодіжному середовищі здорового способу життя. Формування навичок здорового способу життя, розвиток та збереження фізичної культури, культури здорового харчування та психогігієни, підвищення безпечності середовища та посилення життєстійкості молоді визначаються як пріоритети Стратегії [19].

Після ухвалення Указу Президента Національна молодіжна рада України оголосила рекомендації до Стратегії розвитку державної молодіжної

політики на період до 2030 року, у яких закликала забезпечити усіх молодих людей в Україні доступним медичним обслуговуванням, що у повній мірі враховує потреби молоді [20]. Молодіжна рада звернула увагу на те, що, відповідно до Цілей сталого розвитку ООН, однією з основних стратегій розвитку закладів освіти стає збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, в тому числі - студентів. Держава повинна забезпечити загальне охоплення послугами охорони здоров'я молоді та надати доступ до якісних медико-санітарних послуг і до безпечних, ефективних, якісних і недорогих основних лікарських засобів і вакцин. Рада наголошує на тому, що молоді має отримати загальний доступ до послуг з охорони сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи послуги з планування сім'ї, інформування та просвіту щодо сексуального здоров'я у закладах освіти, а також урахування питань охорони репродуктивного здоров'я в національних стратегіях і програмах. У Рекомендаціях Молодіжна рада зазначає, що крім традиційних програм, що направлені на надання медичних послуг в Україні, необхідно впровадити орієнтовані на молоді послуги в області психічного здоров'я, надавши молодим українцям можливість звернутись до спеціаліста чи скористатись сервісами, орієнтованими на питання ментального здоров'я. Рада наголошує, що психічне здоров'я лежить в основі соціального, професійного та особистісного розвитку молодої людини, при цьому молоді особливо вразлива до проблем психічного здоров'я. За оцінками фахівців, від різноманітних нервових розладів страждає кожен третій українець. Необхідність приділення особливої уваги психічному здоров'ю молодих українців обумовлена також воєнним станом в Україні. Значна частина молоді потребує реабілітації. Національна молодіжна рада України пропонує розробити державну програму для молоді, що включатиме в себе інформування про необхідність підтримки свого психічного здоров'я, розширення доступу до сервісів психічного здоров'я через створення карти клінік, до яких молоді люди можуть звернутись, та відкриття державної

гарячої телефонної лінії для тих, хто потребує невідкладної психологічної допомоги [20].

В Державній цільовій соціальній програмі “Молодь України” на 2021-2025 роки та внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України» вказується на необхідність зростання чисельності молоді із сформованим відповідальним ставленням до власного здоров'я, зменшення чисельності молоді, яка має соціально небезпечні захворювання, психічні розлади та різні форми залежності від психоактивних речовин, наркотичних засобів, психотропних речовин, алкоголю та тютюнових виробів та зростання чисельності молоді, яка має знання та навички з планування сім'ї та репродуктивного здоров'я [21].

В Законі України Про основні засади молодіжної політики в статті 18 «Особливості реалізації прав молоді у сферах культури, туризму, оздоровлення та відпочинку, фізичної культури і спорту» зазначається, що органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування сприяють організації змістовного дозвілля молоді шляхом: 1) популяризації здорового способу життя, культури здоров'я, активного відпочинку, оздоровчої рухової активності; 2) організації безпечних пішохідних, велотуристичних, екскурсійних маршрутів, сприяння облаштуванню місць для занять руховою активністю; 3) створення умов для змістовного дозвілля, естетичного та національно-патріотичного виховання, фізкультурно-спортивної роботи в закладах оздоровлення та відпочинку; 4) розміщення інформації про заклади, підприємства, установи, що надають послуги з оздоровлення та відпочинку; 5) підтримки молодіжних проектів молодіжних та дитячих громадських об'єднань, інших суб'єктів молодіжної роботи щодо організації оздоровлення та відпочинку молоді, якщо це передбачено відповідними державними регіональними чи місцевими цільовими програмами [22].

На підставі проведеного аналізу Законів та Програм України, які стосуються здоров'язбереження молоді, можна зробити висновок, що здоров'я молоді визначається пріоритетним напрямом діяльності суспільства і держави,

одним з головних чинників розвитку України. В цих документах наголошується відповідальність суспільства і держави перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, визначається необхідність забезпечення пріоритетності охорони здоров'я молоді в діяльності держави, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпочинку молоді, розв'язання екологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя молоді.

Частина 2

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРІОРІТЕТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Зміст і складові здорового способу життя

Відповідно до результатів дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), як вже було зазначено вище, визначено, що на стан здоров'я людини найбільший вплив оказує спосіб життя (50 %). Інші фактори оказують набагато менший вплив, а саме: екологія – 20 %, спадковість – 20 %, медицина – 10 % [3]. Так як в межах навчального закладу вищої освіти неможливо суттєво вплинути на такі фактори як екологія, спадковість і медицина, то за основну мету визначено ознайомлення майбутніх учителів фізичної культури з принципами здорового способу життя і пропаганді життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя.

Перш ніж зупинитися на змісті і складових здорового способу життя, необхідно визначити, що таке спосіб життя. В сучасній літературі визначено, що спосіб життя включає в себе три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя. Рівень життя відноситься до економічної категорії, яка визначається як рівень задоволення матеріальних та духовних потреб людини. Якість життя являє соціальну категорію, яка характеризує матеріальну та духовну комфортність існування людей, показує ступінь комфорту життя людини. Стиль життя - індивідуально своєрідна цілісна система стійких способів і форм опосередкування особистістю об'єктивних умов життєдіяльності і визначається як поведінкові особливості життя людини [23].

Найкращим чином взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям розкривається в понятті «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Під здоровим способом життя розуміється усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення комплексу сформованих фізичних, соціальних, психологічних та духовних життєвих навичок як складових здоров'я [23].

До життєвих навичок, що сприяють фізичному здоров'ю відносяться навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно-гігієнічні навички та навички дотримання режиму праці та відпочинку, чергування розумової та фізичної активності.

До життєвих навичок, що сприяють соціальному здоров'ю, відносять навички ефективного спілкування, які проявляються в умінні слухати, умінні поважати життєві принципи оточуючих, навички розв'язування, уникнення та не створення конфліктів, навички поведінки в умовах тиску і погроз, навички співчуття, уміння допомагати та підтримувати оточуючих, навички спільної діяльності та співробітництва.

Життєві навички, що сприяють психічному та духовному здоров'ю проявляються в умінні визначати життєві цілі, в умінні аналізу проблем та прийнятті рішень, в мотивації успіху та тренування волі, в навичках самоусвідомлення, самооцінки та самоконтролю [23].

Для підвищення рівня мотивації студентів до ведення здорового способу життя, покращення їх фізичного здоров'я та працездатності, зменшення рівня захворюваності кожному студентові необхідно знати про ці життєві навички і володіти засобами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають приховані резерви в організмі, що дозволять почуватися здоровим та повним сил для навчання та майбутньої праці і життя.

2.2. Правила і рекомендації щодо здорового способу життя

*Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля,
постійні і значні. Замінити їх не можна нічим.*

Академік М. М. Амосов

Ще задовго до появи поняття «здоровий спосіб життя» вчені минулого високо оцінювали його значення. Так, Гіппократ, який за глибиною мислення випереджав свій час, стверджував, що більшість хвороб виникають від дій, вчинків, думок людини, умов її життя, природних факторів. Крім того, він наголошував на взаємозв'язку між конкретним оточуючим середовищем, якістю праці, побутом, схильністю особистості і можливістю захворювання. Проте лише у другій половині ХХ століття виникло реальне підґрунтя для розвитку даного поняття, що надало можливість здійснення аналізу сутності та розкриття наукового змісту здорового способу життя.

Відповідно до сучасних поглядів здоровий спосіб життя являє собою гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах – позитивний настрій [24]. Здоровий спосіб життя як умова і передумова соціальної активності людини, повнота вираження її духовних і фізичних сил припускає, в першу чергу, цілеспрямоване формування свідомості і поведінки, відповідних вимогам здоров'я. Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя — невід'ємна частина загальної культури людини, багатства її духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Тому один з центральних напрямів у формуванні здорового способу життя

студентів— це виховання свідомого, активного ставлення до здоров'я. Процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до здорового способу життя має здійснюватися шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я за допомогою виконання практичних дій здорового способу життя [25. с. 98].

Отже, ключовими аспектами здорового способу життя визначаються:

- Здорове харчування.
- Рухова активність.
- Особиста гігієна.
- Відмова від шкідливих і надзвичайно шкідливих звичок.
- Позитивний настрій.

Однією з цілей методичного посібника визначено формування свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я і здоров'я інших шляхом передачі знань, правил і порад виконання практичних дій щодо дотримання цих складових здорового способу життя.

2.2.1. Правильне харчування. Правильне харчування є майже найважливішим аспектом здорового способу життя. Харчування впливає на фізичну та психічну продуктивність, а також на загальний стан здоров'я. Поліпшення знань про здорове харчування як складову стану здоров'я і здорового способу життя серед студентської молоді є одним з пріоритетних напрямків [26]. Нестача або надлишок будь-якого компонента харчування може зумовити погіршення стану здоров'я молодої людини.

Найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно, “перекушуючи” на ходу 1-2 рази на день. Внаслідок недотримання режиму регулярного харчування і нездорового харчування за останні 10 років серед студентів збільшилася захворюваність на 35 %, серед них розлади травлення та порушення обміну речовин, набирання надлишкової маси тіла та поширення ожиріння [27].

Важливість проблеми харчування студентів впливає з особливостей режиму їх праці та відпочинку. Навіть у стані спокою протягом доби студент витрачає 6280 – 7536 кДж (1500 – 1800 ккал) енергії. Енерговитрати можуть зростати за добу фактично вдвічі [28].

При організації харчування студентів мають значення такі фактори, як їх вік і стать, курс навчання, особливості фізіологічної адаптації. На перших курсах навчання енергетичність їжі має перевищувати енерговитрати на 5 – 10%. У середньому добова енергетична цінність раціону студентів-чоловіків становить 13816 кДж (3300 ккал), студентів-жінок – 11723 кДж (2800 ккал) [28].

Поняття режиму харчування включає кратність і час приймання їжі протягом дня, розподіл її за енергоцінністю і об'ємом. Найбільш раціональним і корисним для здоров'я визнаний режим уживання їжі 4–5 разів на день. У разі рідшого вживання їжі за один прийом до організму надходить занадто велика кількість речовин, яка перевантажує травний апарат, унаслідок чого погіршуються процеси травлення, порушується сон і погіршується загальний стан організму. Дворазове харчування і особливо переїдання ввечері може швидко призвести до зайвої маси тіла, ожиріння та у цілому до порушення обміну речовин [29].

Ось декілька порад щодо дотримання збалансованого харчування [29]:

- В раціон необхідно включати різноманітні продукти з усіх груп: фрукти, овочі. Відомо, що білки утворюються в м'ясі, рибі, яйцях; вуглеводи знаходяться у хлібі, крупах, бобових.
- Необхідно уникати частого вживання фастфуду та оброблених продуктів внаслідок створення ними великою кількості шкідливих жирів, солі та цукрів.
- Прийом їжі має бути регулярним. Необхідно харчуватися мінімум три рази на добу (сніданок, обід, вечеря). Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові на стабільному рівні і запобігати переїданню.

- Необхідно приділяти увагу водному режиму. Потрібно пити багато води (не менше 2 літрів за добу), особливо під час фізичної активності.

На сніданок краще вживати гарячу страву, найкраща та, що містить крохмаль – каша, картопля, макарони. Крохмаль перетравлюється досить повільно, завдяки чому утворюється глюкоза та невеликими порціями надходить у кров, тому енергії вистачає на довгий час. Плюс наш мозок “харчується” виключно вуглеводами, а значить, вранці ми “годуємо” мозок! Гарним доповненням є овочі, фрукти. З напоїв – соки, чай, кава з молоком.

Дамо корисну пораду. Для того, щоб не втрачати час на приготування каші вранці, можна залити на ніч крупу підсоленим окропом і вранці отримати 100% натуральний і корисний продукт. Кашу можна розвести з молоком (відмінний жовчогінний ефект). Не рекомендується додавати до каші багато вершкового або рослинного масла. В кашу замість сахара можна додати фрукти – будь-які, по сезону, або сухофрукти, попередньо розмочивши їх у воді. Запити кашу молоком, чаєм або какао. Не рекомендовано вживати заморські розчинники.

Якщо у студента є можливість нормально пообідати (треба знаходити таку можливість!), то меню повинне бути різноманітним і включати першу страву – суп м'ясний, курячий, рибний, вегетаріанський з додаванням зелені; другу страву – відварене або тушковане м'ясо, риба з гарніром з овочів і, за бажанням, десерт.

Якщо між обідом і вечерею великий проміжок часу, доцільно додати полуденок – йогурти, свіжі фрукти або сир з чаєм, або молоко з цільнозерною булкою.

На вечерю бажано вживати страви з яйця або сирна страва, овочева, рибна страва, чай, сік або молоко.

Відомо, що під час сесії студенти прагнуть “підбадьорити” себе літрами кави та енергетичних напоїв. Необхідно знати, що на короткий час відчувається приплив сил, ейфорія, підвищена працездатність. Але після

будь-якого перенапруження нервової системи настає гальмування, а частіше – збій роботи всього організму, накопичується втома, порушується ритм сну, можливі депресії. Пити каву можна не більше 2-х чашок на день, тільки в першій половині дня і ні в якому разі не розчинний “напій”, тим більше, з автоматів та пластикових стаканчиків. Упродовж дня необхідно випивати достатню кількість негазованої питної води – не менше 2-х літрів [29, 30].

Порада: не витрачайте гроші на фаст-фуди, батончики, розчинні каші і “мівіни”. Необхідно вживати повноцінну їжу, яка коштує зовсім недорого (не дорожче ніж фаст-фуди).

У таблиці 3 наведено рекомендований середньодобовий набір продуктів для студентів [31].

Таблиця 2

Рекомендований середньодобовий набір продуктів для студентів

Назва продукту	Кількість, г	
	Хлопці	Дівчата
М'ясо, м'ясопродукти	127	107
Риба, рибопродукти	53	43
Молоко	370	313
Сир м'який	21	18
Сметана	16	18
Сир твердий	16	18
Молоко та молочні продукти	1097	963
Яйця	26	22
Масло вершкове	16	13
Олія рослинна	26	22
Цукор	95	80
Усього хлібопродуктів у перерахунку на борошно	407	343
Картопля	317	268
Овочі та баштанні культури	376	317
Фрукти свіжі	132	112

Сухофрукти	5	4
------------	---	---

При постійних заняттях студентів спортом значно зростає потреба у всіх харчових речовинах. Енергетична цінність їжі у період спортивних змагань та посилених тренувань повинна становити 18841 – 20934 кДж (4500 – 5000 ккал) для хлопців і 14654 – 16747 кДж (3500 – 4000 ккал) - для дівчат.

Окремо необхідно більш детально зупинитися на правильному харчуванні спортсменів, для яких правильне харчування є основою здорового життя і успішності не тільки у повсякденному житті, але й в професійних досягненнях [32]. Правильне харчування дозволяє не тільки зберігати здоров'я, а й покращувати фізичну форму, підвищувати енергетичний потенціал та сприяти швидкому відновленню після тренувань та змагань. Отже, для досягнення максимальних результатів в спорті необхідно дотримуватися принципів здорового харчування, правильно скласти раціон, виключати з нього шкідливі продукти та дотримуватись режиму харчування. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості організму та рівень фізичної активності, щоб підібрати оптимальний раціон та досягти максимальних результатів.

Основні принципи здорового харчування для спортсменів

Для досягнення максимальних результатів та збереження здоров'я спортсменів необхідно дотримуватися кількох принципів здорового харчування:

- **Поживність** - раціон повинен містити всі необхідні поживні речовини, такі як білки, вуглеводи, жири, вітаміни, мінерали та ін.
- **Помірність** – необхідно дотримуватися балансу між кількістю споживаних калорій та їх витратою.
- **Різноманітність** – раціон має бути різноманітним, щоб забезпечити організм необхідними поживними речовинами.
- **Якість** – їжа має бути якісною та натуральною.

- Регулярність – необхідно дотримуватися режиму харчування та вживати їжу в невеликих порціях кілька разів на день [32].

Що включати до раціону спортсмена.

Правильно складений раціон для спортсмена повинен включати такі продукти:

Білки – основне джерело білків – це м'ясо, птиця, риба, яйця, бобові та горіхи. Однак необхідно враховувати, що всі джерела білка мають свої особливості та розрізняються за вмістом жирів та вуглеводів. Тому в раціоні необхідно включати різноманітні продукти, що забезпечують необхідну кількість білка та мінімальний вміст жирів та вуглеводів.

Вуглеводи – основне джерело вуглеводів – це злакові культури, овочі та фрукти. Необхідно враховувати, що не всі вуглеводи однаково корисні та доцільні для спортсменів. Оптимальний вибір – це продукти з низьким вмістом цукру та високим вмістом клітковини, які дозволяють отримати необхідну енергію та забезпечити оптимальну роботу кишечника.

Жири – основне джерело жирів – це рослинні олії, горіхи та риба. Жири важливі для підтримки здоров'я, але необхідно враховувати, що надлишок жирів може призвести до ожиріння та інших проблем зі здоров'ям. Тому необхідно враховувати індивідуальні особливості організму та дотримуватися балансу в раціоні.

Вітаміни та мінерали – основні джерела вітамінів та мінералів – це фрукти, овочі, зелень, ягоди та інші рослинні продукти. Необхідно враховувати, що кожен вітамін та мінерал має свою роль в організмі, тому важливо забезпечити їх достатню кількість у раціоні спортсмена (дивись додаток В).

Вода – вода не менш важливий елемент здорового харчування. Необхідно вживати достатню кількість води, щоб підтримувати гідrataцію організму та забезпечити оптимальну роботу клітин та тканин.

Що потрібно виключити з раціону спортсмена

При складанні раціону спортсмена також необхідно враховувати, які продукти не слід вживати у великих кількостях або повністю виключати з раціону:

Вуглеводи, що швидко засвоюються - це продукти, які містять велику кількість цукру і швидко засвоюються організмом, наприклад, солодощі, соки, білий хліб, білий рис і т.д. Такі продукти можуть призвести до різкого підвищення рівня глюкози в крові та швидкого виснаження енергетичних ресурсів організму.

Жирні продукти – такі продукти, як жирне м'ясо, смажена їжа, маргарин, майонез тощо, містять велику кількість насичених жирів, які негативно впливають на здоров'я серцево-судинної системи та можуть призвести до ожиріння.

Алкоголь та куріння – алкоголь та куріння є найбільш шкідливими для здоров'я продуктами для всіх людей, тим більш, для спортсменів. Алкоголь та куріння негативно впливають на роботу всіх систем організму та можуть призвести до серйозних захворювань. Про шкідливість алкоголю та куріння детально буде розглянуто нище.

Режим харчування спортсмена

Важливим елементом здорового харчування спортсменів є режим харчування. В ідеальному випадку, раціон повинен бути розподілений на 4-6 прийомів їжі на день з рівними інтервалами між ними. Не слід збільшувати кількість прийомів їжі, оскільки це може призвести до переїдання та зайвої ваги.

Спортсменам і взагалі всім студентам слід пам'ятати, що до 25 років ще незакінчені процеси росту та формування організму. Ця вікова студентська категорія має значно більші розумові та нервово-психічні навантаження, значне напруження зорового апарату. Тому для них необхідністю є збалансоване та раціональне харчування – основний фізіологічний фактор зміцнення здоров'я людини.

Для правильного складання збалансованого раціону харчування необхідно знати калорійність продуктів, у тому числі готових страв (дивись додатки А і Б). Наприклад, дорослій людині виходячи з статі, віку та активності необхідно на добу 1200-4000 ккалорій (Жінки потребують близько 1800—2200 ккал./день, діти 1500—2000 ккал./день, чоловіки 2200—2700 ккал./день). При цьому їжа повинна включати жири, білки і вуглеводи у співвідношенні – 20%, 30% і 50%.

У додатках А, Б, В наведено таблиці калорійності різних продуктів і готових страв з вказанням у кожному продукті кількості білків, жирів, вуглеводів та вітамінів. Всі дані наведені на 100 грам продукту. По таблицям калорійності можна визначити енергетичну цінність різних продуктів і готової страви, що дуже важливо при складанні раціону харчування спортсмена.

2.2.2. Фізична активність. Важливою запорукою здорового способу життя є фізична активність. Фізична активність людини впливає на якість і тривалість її життя. Про це знали ще у Стародавній Греції. Гіппократ наполягав, що недолік фізичної активності шкодить здоров'ю, а фраза Аристотеля, що дійшла до нас: «Рух – це життя» – у сучасних умовах погіршення стану навколишнього середовища та малорухомому способі життя звучить дуже актуально.

Під терміном «фізична активність» мається на увазі (ВООЗ, 2002) сукупність будь-яких різної інтенсивності рухів тіла, що виконуються протягом доби за рахунок роботи скелетних м'язів із витрачанням енергії. У класифікації фізичної активності виділяють такі типи:

- інтегрована у повсякденну діяльність, структурована, спеціалізована, цілеспрямована, запланована, регулярна, випадкова;
- господарсько-побутова, рекреаційна, виробнича/професійна, спортивна, фізкультурно-оздоровча, лікувальна, пов'язана з транспортом, дозвілля;

- спонтанна – примусово незмінена, помірковано підвищена – заняття фітнесом, активне дозвілля, надзвичайно підвищена – важка праця, спортивні навантаження;
- мала – некомпенсована, середня – компенсована, висока – суперкомпенсована, надмірна – зрив компенсації, перевтома, патологія;
- аеробна (кардіо), анаеробна (силова), вправи на гнучкість, вправи на баланс [33].

В проведеному дослідженні слід виділити спортивну та фізкультурно-оздоровчу активність в процесі фізичного виховання молоді.

В нашій країні фізичному вихованню молоді приділяється велика увага. У Концепції фізичного виховання, цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошується, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їх розумову і фізичну працездатність.

Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура і здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму погане самопочуття або стан хвороби. Заняття фізкультурою та спортом допомагають зміцнити серцево-судинну, нервову, дихальну системи, сприяють оздоровленню опорно-рухового апарату. Графік тренувань та вид навантаження повинен підбиратися індивідуально, залежно від фізичного стану та витривалості людини [33].

Так як навчально-методичний посібник розроблено для майбутніх учителів фізичної культури, які регулярно займаються фізичними вправами і спортом, то необхідно визначити особливості рухової активності цієї категорії студентів.

Дослідники особливостей професійного спорту і його впливу на здоров'я спортсменів визначають, що тренувальний процес є фізичним подразником, що активно впливає практично на всі функціональні системи організму. Якщо фізичне тренування відбувається у великому об'ємі та з високим рівнем інтенсивності, то воно визиває в організмі спортсмена різкі, небажані зміни, що супроводжуються виснаженням енергетичних, пластичних структур та механізмів, активності ферментативної та нервової системи. Дослідники проблем професійного спорту акцентують на тому, що фізіологічні зміни у тренувальному процесі не повинні перевищувати адаптаційні можливості організму, що можуть супроводжуватися зривом компенсаторних механізмів та незворотними порушеннями фізіологічних функцій [35, 36].

В спорті під руховою активністю розуміють навантаження як міру впливу фізичних вправ на організм спортсмена. Навантаження визначаються як функціональна надбавка до рівня відносного спокою. Навантаження викликають адаптаційні перебудови в організмі. Як визначають дослідники професійного спорту, спрямованість навантажень та результати дії на організм спортсмена зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень. Навантаження визначаються за характером (тренувальні та змагальні, локальні або глобальні), за величиною (малі, середні, значні та великі). За спрямованістю навантаження поділяються на ті, які розвивають окремі рухові здібності, координаційну структуру рухів (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх окремі компоненти (анаеробні, аеробні), впливають на психічну підготовленість, тактичну майстерність тощо [37].

Величина та спрямованість тренувальних навантажень визначається тривалістю та характером вправ; інтенсивністю тренування; тривалістю та характером пауз відпочинку; кількістю повторень. Треба в розумних мірах враховувати величину та спрямованість тренувань, комплексно планувати компоненти навантаження, тому що зміна навіть одного з цих компонентів

призводить до зміни спрямованості та характеру навантаження. Необхідно пам'ятати наступне: при тривалому застосуванні великих та максимальних навантажень, що викликають хронічну перевтому, у скелетних м'язах поряд з явищами пристосувальної перебудови виникають значні патологічні зміни багатьох м'язів. Процеси дегенерації при цьому значно перевищують явища прямої та окружної регенерації. Тривале застосування великих і особливо максимальних фізичних навантажень викликає морфологічні зміни в міокарді серця, яке відбуваються значно раніше, ніж у кістякових м'язах. Перенапруження є причиною виникнення в цих ситуаціях передпатологічних, а іноді й явно патологічних процесів, якщо своєчасно не застосовуються адекватні лікувальнопрофілактичні засоби. Для уникнення шкідливих впливів рухової активності в процесі тренування необхідно використовувати можливість ранньої діагностики передпатологічних змін в організмі. Наприклад, за допомогою електрокардіографії, можна попередити виникнення патологій у роботі серця, а також перенапруження кістякових м'язів [38].

Ступінь фізичної активності спортсмена повинна регулюватися самим спортсменом, виходячи з отриманих в процесі навчання знань і власних спостережень за станом свого здоров'я, підтримання на необхідному рівні всіх складових здоров'я– фізичної, психічної, соціальної та духовної, як необхідної умови здорового способу життя.

2.2.3. Особиста гігієна. Особиста гігієна визначається в науково-методичній літературі не тільки як гігієна тіла, але як певний спосіб життя, який включає розпорядок дня з розумним поєднанням праці і відпочинку, занять фізичними вправами і спортом, раціональним збалансованим харчуванням, гігієною сну, одягу, взуття, житла і робочого місця. Дотримання правил особистої гігієни сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини. Гігієна спортсмена вимагає дотримання правильного режиму дня, догляду не тільки за своїм тілом, але й за одягом, взуттям, спортивним інвентарем.

Особиста гігієна спортсмена має включати також загартовування організму і дотримання заходів, які охороняють від різних захворювань [39].

У режимі дня необхідно врахувати не тільки розпорядок дня (підйом, зарядка, туалет і т.д.), але і весь складний процес тренування, навчання, роботи, відпочинку. Відомо, що спортсмени переносять великі фізичні навантаження. Для відновлення сил спортсмен має спати на добу 8-9 годин. На протязі дня відпочинок має бути активним, а не перед комп'ютером чи з мобільним телефоном. Це не означає, що спортсмен не повинен користуватися цими так популярними серед молодді гаджетами, але, як кажуть, має бути міра, тобто не більше двох годин на добу. Прийом їжі перед початком змагань повинен бути за 3-4 години до тренування.

Основні правила організації розпорядку дня:

- – ранкове піднімання в один і той самий час (не пізніше 7 години);
- – виконання ранкової гігієнічної гімнастики і водних процедур;
- – уживання їжі в один і той самий час не менш ніж 3 рази протягом дня (краще 4 рази на день);
- – самостійні (домашні) заняття з навчальних дисциплін щоденно в одні й ті самі години;
- – перебування на повітрі на менш як 2 години на день;
- – не рідше 3 разів на тиждень по 2 години заняття фізичними вправами або спортом з оптимальним фізичним навантаженням;
- – сон не менш ніж 8 годин на добу, в один і той самий час.

Підтримання впорядкованого розпорядку дня гарантує забезпечення здорового способу життя спортсмена, сприяє завчасному налаштуванню організму на очікувану діяльність, виховує організованість, цілеспрямованість, волю, привчає до самодисципліни. Навпаки, порушення режиму призводить до зниження як розумової, так і фізичної працездатності, поганого самопочуття, зниження спортивних результатів, скорочує "спортивне довголіття", шкідливо впливає на здоров'я [39].

Відпочивати протягом дня рекомендується активно. Прийом їжі перед початком змагань повинен бути за 3-4 год до старту по плаванню і бігу. За 1-1,5 год до старту по плаванню і бігу можна рекомендувати прийом 50-60 м глюкози і 200 мг вітамінів

До питань гігієни тіла належить догляд за шкірою, волоссям, порожниною рота тощо. До засобів особистої гігієни тіла відносять речовини, їхні суміші чи предмети, які наносять на поверхню тіла людини, зокрема на шкіру, її похідні (нігті, волосся) та слизові оболонки, з метою очищення, захисту, зміни запаху тіла [40]. Не треба доказувати, що спосіб життя спортсменів з частими тренуваннями потребує особистої уваги до гігієни тіла. Якщо тренування відбувається декілька разів на добу, то треба не лінуватися і приймати душ після кожного тренування.

До питань гігієни входять також гігієнічне утримання житла, одягу, взуття та ін.

Утримання житла в охайному вигляді потребує щоденного прибирання, а одного разу на тиждень так званого генерального прибирання. Чисте житло підвищує настрій, працездатність і викликає особисте задоволення.

Що стосується гігієни одягу, то необхідно зазначити, що одяг має забезпечувати тепловий комфорт в побутових і професійних умовах. До спортивного одягу ставляться такі основні гігієнічні вимоги:

1. Забезпечити оптимальний підодяговий мікроклімат і сприяти тепловому комфорту спортсмена.
2. Не утруднювати дихання, кровообіг і рух, не зміщувати і не стискати внутрішні органи, частини опорно-рухового апарату.
3. Бути достатньо міцним, легко чиститись від зовнішніх і внутрішніх забруднень.
4. Не мати токсичних хімічних домішок, що виділяються в зовнішнє середовище і негативно впливають на шкіру й організм людини.
5. Вага одягу повинна становити не більше 8-10 % маси тіла людини.

Важливим показником якості одягу і його гігієнічних властивостей є підодяговий мікроклімат. При температурі навколишнього середовища

18-22°C рекомендується такі параметри підодягового мікроклімату: температура повітря - 32,5-34,5 °C, відносна вологість - 55-60 %, концентрація оксиду вуглецю (IV) - до 1,0-1,5 %. Повітропроникність характеризує здатність тканин пропускати через свої пори повітря, від чого залежать вентиляція підодягового простору і конвекційна віддача тепла з поверхні тіла, тепло- і вологозахисні властивості тканини. Чим більший об'єм пор у тканині та їх кількість, тим більша її повітропроникність [39].

Що стосується гігієни спортивного взуття і щоденного взуття спортсмена, то необхідно зазначити, що основним функціональним призначенням численних різновидів побутового і спеціального взуття є захист ніг від механічних пошкоджень, охолодження або перегрівання, забруднення, укусів комах, впливу несприятливих фізичних, хімічних, біологічних чинників.

Спортивне і повсякденне взуття спортсмена повинно відповідати таким вимогам: 1. Мати малу теплопровідність, що забезпечує оптимальний мікроклімат взуттєвого простору, його вентиляцію. 2. Бути зручним у користуванні, не порушувати кровопостачання, ріст і формування кістково-м'язових елементів ступні, не утруднювати рухів під час ходьби, занять фізичною культурою і трудових процесів. 3. Забезпечувати захист ступні від несприятливих фізичних, хімічних і біологічних впливів. 4. Не виділяти у взуттєвий простір хімічні речовини в концентраціях, які здатні в реальних умовах експлуатації несприятливо впливати (шкірно-подразнююча, резорбтивна, алергічна дія) на шкіру ступні та організм у цілому. 5. Легко чиститись і висушуватись, тривалий час зберігати початкову конфігурацію та гігієнічні властивості.

Необхідно зауважити, що тісне взуття погіршує кровообіг, негативно впливає на мікроклімат взуттєвого простору, сприяючи охолодженню чи перегріванню ступні й ускладнюючи її рух. Носіння такого взуття сприяє вrostанню нігтів, може призвести до деформації ступні [39].

Отже, гігієна спортсмена вимагає дотримання правильного режиму дня, догляду за своїм тілом, одягом, взуттям, спортивним інвентарем; за своїм житлом; загартовування організму і дотримання заходів, які охороняють від різних захворювань. У режимі дня має враховуватися весь складний процес тренування, навчання, роботи, відпочинку.

2.2.4. Відмова від шкідливих і надзвичайно шкідливих звичок.

Звичкою вважають закономірність дій, які повторюють протягом довгого часу, Шкідлива звичка – це дія, яка несе в собі потенційну загрозу для здоров'я, психологічного стану, навколишнього середовища і так далі. Аксиомою є твердження про те, що шкідливі звички знижують якість життя, послаблюють імунітет, погіршують працездатність, гальмують розвиток та негативно впливають на стосунки з близькими. Тому відмова навіть від однієї шкідливої звички – це відповідальний крок назустріч власному здоров'ю та саморозвитку. Стародавній мислитель і філософ Китаю Конфуцій (Кун-Цзи) сказав: «Подолати погані звички легше сьогодні, ніж завтра». Тому для наслідування такої корисної поради необхідно зупинитися на цій темі, надати відомості майбутнім учителям фізкультури про наслідки дії шкідливих і надзвичайно шкідливих звичок на здоров'я.

Список шкідливих звичок є великим. Можна за традицією поділити погані звички, які притаманні людині, і, зокрема, студентам, на шкідливі та надзвичайно шкідливі. До шкідливих звичок можна віднести ті, присутність яких не несе особливої загрози для здоров'я, але погіршує його. Наприклад, до шкідливих звичок відносяться вживання шкідливої їжі, не дотримання режиму дня, недбайливе ставлення до особистої гігієни. Від шкідливих звичок можна при бажанні легко позбавитися. До надзвичайно шкідливих звичок відносяться ті звички, які суттєво погіршують здоров'я, і, навіть, можуть привести до смерті. Відмова від надзвичайно шкідливих звичок потребує значних зусиль, наявності сили волі, усвідомлення великих загроз для

здоров'я, а іноді необхідності звертатися до лікарів та психологів. До надзвичайно шкідливих звичок відносяться: табакокуріння; непомірне вживання алкоголю, наркоманія.

Тому особливу увагу з метою недопущення і відмови, при їх наявності, від надзвичайно шкідливих звичок у студентів і, зокрема, спортсменів, майбутніх учителів фізичної культури приділено увагу до поясненню впливу на здоров'я таких надзвичайно шкідливих звичок як табакокуріння, вживання алкоголю та наркоманії. З цією метою застосовані матеріали з Інтернету та відеохостингу You Tube.

Вплив табакокуріння на організм молоді людини.

Для освітлення шкідливого впливу, який оказує куріння тютюну на молоду людину, використано дослідження, проведене Державною службою України з надзвичайних ситуацій [41]. В цьому дослідженні доведено, що куріння тютюну є великою небезпекою для здоров'я і призводить до виникнення різних захворювань, які спричиняють дуже поганий стан людини і, навіть, приводять до передчасної смерті. Як показує статистика, виявляється, що смертність від раку легень серед курців у 20 разів вища, ніж серед тих, хто не курить. Також курці в 13 разів частіше хворіють на стенокардію (захворювання серця) і в 10 разів частіше — на виразкову хворобу шлунка. Як правило, курець живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не курить [41]. З'ясуємо причини таких наслідків.

До складу листків тютюну входять такі речовини як нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли і ефірні олії. Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, — вміст нікотину. Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму.

Давно вже стало звичним прислів'я — “Крапля нікотину вбиває коня!” Виявлено, що це правда. Велика гарна тварина падає від краплини страшної отрути. Дуже чутливі до нікотину птахи, ссавці, а також риби і земноводні. Наприклад, якщо змочити кінчик скляної палочки нікотинном і доторкнутися

нею до дзьоба горобця, то він загине. Також краплина нікотину призводить до загибелі всіх риб в акваріумі [41].

Підраховано, що людина, котра палить цигарку, вдихає повітря, забруднення якого в 384 000 разів перевищує гранично допустиму концентрацію. В абсолютно чистій атмосфері організм людини, що палить, зазнає такого токсичного впливу, ніби вона перебуває в умовах, де забруднення в тисячі разів перевищує будь-які норми. Вдихати тютюновий дим у чотири рази шкідливіше, ніж вихлопні гази автомобіля безпосередньо з вихлопної труби. У тютюновому димі, крім слабого наркотика – нікотину, міститься близько 200 особливо отруйних речовин – чадний газ, бензпірен (сильний канцероген, тобто речовина, що спричиняє рак) і багато інших. Протягом останніх десятиліть тютюн став набагато отрутнішим, ніж, приміром, у XIX ст., через те, що тютюнові листки характеризуються надзвичайною гігроскопічністю й активно поглинають із повітря шкідливі домішки, аерозолі, кількість яких дедалі збільшується. Такої атмосфери, яку створює для себе той, хто палить, немає в жодному суперзабрудненому промисловому центрі. Щорічно на Землі внаслідок куріння, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, вмирає 1,5 млн. людей [41].

Паління серед молоді здебільшого зумовлене намаганням стати схожим на дорослих чи кіно героїв, що палять. При курінні відбувається суха дистиляція і неповне згоряння висушених тютюнових листків у незалежності від того, використовуються вони в натуральному вигляді (скручені в трубочку), у сигареті чи в сигареті в трубці. При повільному згорянні виділяється дим, який являє собою неоднорідну суміш, що складається в середньому з 60% різних газів і 40% мікроскопічних дьогтевих крапель (аерозолі). В газовій фракції диму міститься, крім азоту (59%), кисню (13,4%), ще й оксид вуглецю (IV) (13,6%), оксид вуглецю (II) (4%), водяна пара (1,2%), ціаністий водень (0,1%), оксиди азоту, акролеїн та інші речовини. Відповідно з основною дією, шкідливі речовини, що містяться в тютюновому димі, і, що впливають на організм, об'єднані в 4 групи: 1) канцерогенні речовини; 2)

подразнюючі речовини; 3) отруйні гази; 4) отруйні алкалоїди. Нікотин являється одним із самих сильних з відомих отрут, які впливають на нервову систему. При згорянні сигарети він руйнується тільки частково, приблизно на 25%. Вміст нікотину в диму струї сигарети від 0,4 до 3мг – лише 20% від спільної кількості нікотину в сигареті. В недопалку залишається біля 5%, а інші 50% потрапляють у повітря в приміщенні, де палять. Доказано, що фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю [41].

Головною причиною виникнення і розвитку “тютюнового” кашлю стають краплі дьогтю, що осіли в легенях. Речовини, що містяться в тютюновому димі, викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секретії та слизу, що зв’язаний із виділенням мокротиння при кашлі [41].

Масове розповсюдження куріння є однією з головних причин широкого розповсюдження серцево-судинних захворювань. Доведено, що у курців у 2-3 рази частіше розвиваються інфаркт та передінфарктний стан, стенокардія та інші захворювання серця. Смертність, викликана цими захворюваннями, в курців набагато вища. Ще раз повторимо, що життя курців на 6-8 років менше, ніж у некурящих. Доведено, що більше 50% всіх захворювань, що є причиною смерті курців, випадає на долю серцево-судинних захворювань. Більше 80% хворих, що страждають хронічним захворюванням шлунку та дванадцятипалої кишки, є курцями. Це захворювання найчастіше зустрічається у завзятих курців. Доведено, що куріння негативно впливає і на процес лікування виразки.

Сподіваємось, що така жахлива статистика змусить студентів, майбутніх вчителів фізичної культури, які палять, кинути цю надзвичайно шкідливу звичку і в майбутній професійній діяльності застосувати ці знання і донести їх до своїх майбутніх вихованців.

Організована боротьба з курінням у багатьох країнах призвела до зменшення курців. Але незалежно від цього велика кількість курців серед

молоді продовжує збільшуватися. Паралельно підвищується ризик виникнення хвороби не тільки у самих курців, але й у майбутнього покоління. Куріння завдає великої шкоди всім, але особливо молодому поколінню, організм яких знаходиться в процесі статевого дозрівання, тому куріння може негативно вплинути на їхніх майбутніх дітей.

Куріння є не лише особистою проблемою кожної людини окремо, але й гострою соціальною проблемою, з якою пов'язане майбутнє всього людства. Куріння та його вплив на організм людини стають сьогодні соціальною і медичною проблемами. Доведено, що куріння тютюну є великою небезпекою для здоров'я і призводить до виникнення різних захворювань, які спричиняють передчасну смерть людей. Виявляється, що смертність від раку легень серед курців у 20 разів вища, ніж серед тих, хто не курять. Також курці в 13 разів частіше хворіють на стенокардію і в 10 разів частіше — на виразкову хворобу шлунка. Як правило, курець живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не курить [41].

У відеохостінгу You Tube є багато роликів про шкоду куріння тютюну. Наведемо посилання на них: <https://www.youtube.com/watch?v=S-FneHe6uX0> – Шкода куріння. Як насправді куріння вбиває?; <https://www.youtube.com/watch?v=ITUH6RiAvfY> – Негативний вплив куріння на здоров'я людини; https://www.youtube.com/watch?v=ohZtXcz_LYk – Куріння вбиває щорічно 5 мільйонів людей – Точка погляду: <https://www.youtube.com/watch?v=-GdQ4Kim1TA> – Правда про куріння; <https://www.youtube.com/watch?v=LtksDF2jm5E> – Куріння вбиває; <https://www.youtube.com/watch?v=IEpm27TX45w> – Мультурок про шкідливість куріння.

По-перше, перегляд студентами, майбутніми вчителями фізичної культури вищенаведених результатів проблеми тютюнокуріння, одержаних Державною службою України з надзвичайних ситуацій [41], та відеороликів You Tube надасть позитивний вплив щодо дотримання ними здорового способу життя і вплинуть на тих студентів, які мають таку надзвичайно

шкідливу звичку як табакокуріння. По-друге, дозволить майбутнім учителям фізичної культури застосувати ці знання і матеріали в майбутній професійній діяльності на так званих виховних годинах в навчальних закладах.

Вплив алкоголю на організм молоді людини.

Сп'яніння є добровільне божевілля

Арістотель

Пияцтво – це добровільне божевілля

Гіппократ

Для виявлення дуже шкідливого впливу алкоголю на молоду людину, зокрема, на спортсменів, використано статті з Інтернету та матеріали відеохостингу You Tube.

Людство знайоме з алкоголем ще з давніх-давен. Культура пиття алкогольних напоїв бере свій початок на Близькому Сході, задовго до виникнення перших могутніх цивілізацій єгиптян, шумерів, давніх індіців. На думку вчених, ще у сьомому-восьмому тисячолітті до нашої ери, коли вперше почали сіяти ячмінь та пшеницю, виникла можливість виготовляти слабоалкогольні напої. Спочатку у вигляді пива. Пізніше, коли почали культивувати виноград, з нього люди навчилися робити вино. Проте навіть тоді міцність алкогольних напоїв не перевищувала 10-20 градусів. Спочатку алкогольні напої вживали під час релігійних церемоній. Потім, за етикетом гостинності, їх почали вживати і в домашньому вжитку. З плином часу світ не змінився, а погіршився. Алкоголізм на сьогоднішній день є однією з найбільших проблем людства. Захворювання, спричинені алкоголем, виходять на перше місце після серцево-судинних та онкологічних хвороб [42].

Алкоголь в сучасній теорії здоров'язбереження визначається як наркотична отрута, що діє насамперед на нервові клітини кори головного мозку, а алкоголізм, який виникає внаслідок регулярного споживання протягом довгого часу великої кількості алкоголю, визначається сучасною медициною як одна з форм наркоманії.

Встановлено багаторічною практикою та медичними дослідженнями, що алкоголізм викликає глибокі розлади діяльності всіх органів людського організму: серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, печінки, підшлункової залози, органів дихання, нирок, статевих залоз. Алкоголізм збільшує ризик деменції, раку прямої кишки та молочної залози. Люди, які надмірно споживають алкоголь, мають вищі ризики серцево-судинних хвороб, гіпертензії та абдомінального ожиріння. Організм алкоголіка втрачає опірність до захворювань .

Алкоголізм зумовлює стійкі порушення психіки, викликає зниження працездатності, швидку стомлюваність, ослаблення пам'яті, такі негативні риси характеру як безвідповідальність, брехливість, несталість настрою, дратівливість і схильність до конфліктів. На ґрунті алкоголізму розвиваються різні психози. Алкоголізм призводить до побутових і виробничих травм, аварій на транспорті, злочинів, порушень правил громадської поведінки, руйнування сімей [43].

Разом з тим, вважається, що існує стандартна доза алкоголю, яка відповідає низькому ризику для здоров'я, але не небезпечною, тому що як такої безпечної долі алкоголю не існує. Цілком безпечною може бути тільки нульова доза. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначила критичні дози алкоголю, які є малоризиковими для здоров'я. Такою дозою на думку ВООЗ є щоденне вживання 20 грам етилового спирту п'ять разів на тиждень [42]. Для України визначена така стандартна доля алкоголю: близько 10 грам спирту. Визначено, що таку кількість спирту містить приблизно 40 мл міцного напою (горілка, віскі, коньяк), 150 мл вина (12%) або 350 мл пива (5%) [43].

Ця доза алкоголю вважається умовно безпечною або малоризиковою, оскільки на чутливість до алкоголю впливають загальний стан здоров'я, вік, вага, генетика, прийом ліків і навіть стать. Наприклад, в жіночому організмі міститься менше рідини, ніж у чоловічому, і тому концентрація в ньому алкоголю, а значить і ступінь його токсичності, буде

вищою. До того ж, організм жінки виробляє менше ферментів, які розщеплюють алкоголь, і тому для виведення алкоголю з організму потрібно більше часу. Наприклад, споживання алкоголю з низьким ризиком для жінок відповідає трьом або менше стандартних доз на день і не більше 7 доз на тиждень. Тобто, якщо жінка випиває лише дві стандартні дози на день, але п'ять днів протягом тижня, тобто 10 доз, то це вже буде більше рекомендованої дози алкоголю. Для чоловіків споживання алкоголю з низьким ризиком вважається вживання чотирьох або менше стандартних доз у будь-який день і менше 14 доз протягом тижня. Але, якщо чоловік вживає чотири стандартних дози на день, але п'ять днів протягом тижня, то це означає, що чоловік вживає 20 доз на тиждень, тобто перевищує рекомендований стандартний рівень ризику [43].

Звернемося до помилок людей щодо дії алкоголю на життєдіяльність людини.

Помилка №1. Більшість людей переконані в тому, що алкогольні напої наділені зігрівачим ефектом, тому при охолодженні ковток міцного алкоголю допомагає зігрітися. Дійсно, при охолодженні допомагають приблизно 50 грамів горілки чи коньяку. Вони розширюють судини і нормалізують кровообіг внутрішніх органів. При наступних дозах алкоголю підсилюються кровопостачання шкіри: людина червоніє, з'являється приємне відчуття тепла. Але тоді збільшується й тепловіддача, і це приводить до ще більшого замерзання.

Помилка №2. Ходить в народі думка, що алкоголь покращує апетит. Це також помилка, тому що вживання алкоголю перед їжею агресивно впливає слизову голодного шлунку. І це може спричинити гастрит. А тому варто подумати, чи не зависока ціна за те, щоб з апетитом поїсти?

Помилка №3. Деякі вважають, що вживання алкоголю знімає стрес, піднімає настрій. Насправді, невеликі дози – 25-30 грамів горілки чи коньяку або 40 мл вина знімають внутрішню напругу і допомагають розслабитись. Але стрес і поганий настрій можна зняти і більш корисними засобами.

Помилка №4. Ще одна небезпечна помилка, що начебто алкоголь підвищує працездатність і під дією алкоголю краще працюється. Дійсно, при легкому ступені сп'яніння на деякий час може активізуватися розумова і трудова діяльність. Але у деяких людей навіть при легкому ступені сп'яніння притуплюється реакція, знижується концентрація уваги, і така реакція організму небезпечна.

Помилка №5. Дехто вважає, що алкоголь розширює судини і тому знижує артеріальний тиск. Справді, незначна кількість алкоголю розширює судини, проте разом з цим збільшує частоту серцебиття внаслідок збільшення об'єму крові, що «виштовхується» у кров'яне русло. Саме тому алкоголь у жодному разі не можна вважати ліками від гіпертонії.

Помилка №6. Ходить помилкова думка, що якісний алкоголь не шкодить. Треба засвоїти, що будь-який алкоголь має на організм токсичну дію. Особливо треба уникати вживання неякісних напоїв внаслідок того, що дешеві вироби не проходять потрібного очищення і містять сивушні олії, які підсилюють токсичну дію алкоголю.

Помилка №7. Існує думка, що горілка з медом, яблуками чи іншими фруктами лікує від застуди, понижує температуру, зупиняє нежить, зменшує біль у горлі. Але ця думка помилкова, тому що горілка не додає імунітету, а спирт і зовсім не допомагає запаленому горлу. Воно починає боліти після такого «лікування» ще більше. Замість горілки можна випити невелику кількість підігрітого червоного віна, яке дійсно стимулює імунну систему організму (але, звісно, такий засіб не для дітей).

Помилка №8. Дехто вважає, якщо пиво є слабоалкогольним напоєм, то його вживання не шкодить організму. Дійсно, у пиві небагато спирту, але воно швидко викликає звикання. Недарма наркологи останнім часом діагностують пивний алкоголізм. Пивний алкоголізм розвивається повільніше. Між тим, відомо, що цей хмільний напій погано впливає на печінку і серце. Тому, щоб потім не пошкодувати, не можна пити пива щодня літрами.

Помилка №9. Деякі вважають, що алкоголь не калорійний. Це невірна думка. В дійсності алкоголь має дуже високу енергетичну цінність, причому, чим більший градус має напій, тим більше у ньому калорій. Найбільше калорій має горілка. Вино має менше калорій і не так згубно впливає на зовнішність. Однак, треба знати, що будь-який алкогольний напій дуже калорійний (див. додаток А).

Помилка №10. Більшість людей переконана, що міцні напої треба закусувати, а не запивати. Дійсно, якщо виникла необхідність вжити алкогольні напої, то найкраще, звичайно, закусувати жирними стравами, оскільки вони не дають всмоктуватися етанолу, зменшують вираженість сп'яніння, і тому їх вважають найкращими закусками. З ними не може зрівнятися жодна «запивка».

Кожній молодій людині, зокрема, спортсмену, майбутньому вчителю фізичної культури необхідно засвоїти істину: алкоголь – це отрута.

Детально зупинимося на **загрозливій дії алкоголю** на організм людини. Найбільше алкоголь вражає **головний мозок**. Особливо згубно алкоголь діє на організм молоді людини, в якій ще не завершився процес формування деяких відділів головного мозку, а також й інших важливих органів: серця, легень, шлунка, печінки, нирок. Токсична дія алкоголю на організм молоді у кілька разів сильніша ніж на організм дорослого, тому що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і розповсюджують алкоголь по всьому тілу. При концентрації алкоголю в крові 0,5-0,6% (це відповідає 0,5 л горілки) у молоді людини може наступити смерть. Для дітей смертельна доза становить 100-150 г, для грудних дітей – 10-15 г горілки.

Другою після мозку в організмі алкоголем уражається **печінка**, в якій відбувається його розщеплення. Накопичення алкоголю в печінці призводить до тяжкої хвороби – цирозу, яка майже завжди супроводжує хронічний алкоголізм і часто закінчується смертю.

Алкоголь згубно впливає на **стравохід і шлунок**, порушуючи виділення і склад шлункового соку. Від цього гірше засвоюється їжа, що в свою чергу негативно впливає на ріст молоді людини.

Алкоголь отрує також **бронхи та легені**, вони стають ослабленими і відкривають «ворота» для інших інфекцій, що може призвести до захворювання органів дихання.

Дуже чутливо реагує на алкоголь **серце**. Воно змінює свій ритм, частоту скорочень, обмінні процеси в серцевому м'язі.

Нарешті, не зворотні зміни відбуваються в **крові**. Знижується захисна властивість крові, уповільнюється рух еритроцитів, які розносять кисень в організму людини, погіршується властивість згортання крові [44].

Отже, можна зробити висновок, що **вживання молоддю та дітьми алкоголю не просто небажане, а й не допустиме**.

Далі, що дуже важливо для молоді, необхідно зупинитися на питанні спадкової дії алкоголю. Ще давньогрецький учений і філософ Аристотель висловив тверду впевненість у тому, що алкоголізм передається спадково. Упродовж довгого історичного періоду, коли були відсутні необхідні умови для планомірних наукових досліджень, численні висновки робились лише на підставі спостереження і логічних умовиводів окремих вчених, така думка розділялась багатьма медиками у різних країнах. Сучасна медицина прийшла до підтвердження висловлених Аристотелем думок. Виявлено ще цілий ряд негараздів, які чекають на дитя, народжене в сім'ї алкоголіків [44]. Молодим людям, майбутнім матерям і батькам необхідно подумати щодо вживання алкоголю як про своє здоров'я, так і про здоров'я своїх нащадків.

Наука розрізняє такі основні шляхи впливу алкоголізму чоловіків і жінок на їхніх нащадків.

1. Тератогенний. Народження неповноцінної дитини, завдяки вживання жінкою в день зачаття або в перші тижні вагітності спиртних напоїв. Алкоголь, що проникає через плаценту, може проявити пряму токсичну дію на клітини ембріону і плоду, викликаючи різні аномалії, яким дали назву «алкогольний синдром» або «алкогольна дія на ембріона».

2. Мутагенний. Різні пошкодження хромосом, розтяжки і розриви, утворення кільцевих хромосом статевих клітин у результаті хронічного зловживання

алкоголю батьками. У плоду замість двох статевих хромосом утворюється три, що призводить до народження розумово відсталої дитини.

3. Соматогенний. Пов'язаний із травмами і хронічними захворюваннями батьків-алкоголіків, що негативно впливає на розвиток плоду.

Грудні діти хворіють алкоголізмом через кров і молоко матері. Якщо вплив батька на плід визначається тільки в момент зачаття, то на розвиток зародку більше впливає організм матері. Передозована алкоголем і його токсичними продуктами кров матері легко проникає через плаценту в кров плоду, порушує обмін речовин, що призводить до викидів, передчасних пологів, народження розумово відсталих дітей.

Вплив алкоголю на людину не обмежується внутріутробним періодом. Спиртне, випите матір'ю, що годує дитину, переходить у молоко і організм малюка, приносить йому непоправне лихо. Діти, що народилися від п'яниць, навіть без психічних порушень, ростуть ослаблені, нервові, замкнуті, злобні, жорстокі [44].

Вважаємо, що наведені відомості щодо впливу алкоголю на організм людини і на спадковість змусять молодих людей міцно замислитися, перш ніж вживати алкогольні напої.

Для попередження алкогольної залежності молоді наведемо відомості про **стадії алкогольної залежності**. Отже, розвиток алкогольної залежності має чотири фази:

1. Початкова фаза.

Людина виявляє, що алкоголь покращує їй настрій, допомагає позбавитися від страху і укріплює віру в свої сили. Спочатку людина вживає алкоголь саме з цією метою, але поступово звикає, перерви між вживанням алкоголю скорочуються. На початковій стадії вона п'є швидко, щоб швидше досягти певного рівня сп'яніння, п'є стільки, скільки вважає, що їй потрібно.

2. Попередня фаза.

Вживаючи алкоголь, прагне постійно збільшити дозу. Вживання алкоголю частішає. Все частіше виникає стан перепиття.

3. Вирішальна фаза.

З'являється залежність від алкоголю. Людина, що п'є, вже не здатна себе контролювати, не може зупинитися. Інколи вона п'є і декілька днів підряд, часто перепиває. Виникають проблеми з оточенням. Люди засуджують алкоголіків. А алкоголік сприймає це як несправедливість і додатковий привід до випивки. Часто вирішує або обіцяє, що не буде пити або випиватиме менше, але йому це не вдається.

4. Кінцева фаза.

При алкогольній залежності індивід вже не може жити без алкоголю. Він вже зранку змушений, як кажуть, «пропустити склянку», щоб привести себе в робочий стан. Без алкоголю він почуває себе погано, стає дратівливим, нездатним зосередитися, у нього тремтять руки, болить голова. Він п'яніє тепер швидше ніж раніше, його ніщо не зупиняє. Все це призводить до розладу особистості, повної втрати працездатності, розриву відносин у колективі та сім'ї і часто закінчується смертю [44].

Зазначимо ступені гострого алкогольного сп'яніння.

Початковий ступінь сп'яніння виявляється у відчутті тепла, легкого запаморочення. Поведінка людини майже не змінюється, але з'являється самовпевненість, посилюється серцебиття, розширюються зіниці, судини обличчя. Зовнішні рухові розлади не помітні, але координація рухів дещо поширюється, уповільнюється реакція на зовнішні подразники. При вживанні великої кількості алкоголю настає середній ступінь сп'яніння. П'яний нервує, йому властиві спалахи гніву, озлобленості, буяння, він втрачає почуття відповідальності за свої вчинки, прихильний до вихваляння і агресії. Після витверезування настає в'ялість, сонливість, головний біль.

Важкий ступінь сп'яніння настає при вживанні великої дози алкоголю. Для цього стану характерні дві фази: збудження і гальмування. У першій фазі мова стає невиразна, рухи некоординовані, вчинки беззмістовні, не рідко агресивні. Фаза гальмування проявляється у в'ялості, сонливості і закінчується глибоким наркотичним сном. У такому стані особа не реагує

навіть на сильні больові подразники, вона може заснути на вулиці, а в холодну пору року замерзнути. Після пробудження вона майже не пам'ятає, що з нею було, з'являється сильне бажання випити ще. У таких осіб можлива нудота, блювота та інші ознаки отруєння.

Внаслідок неодноразового прийняття спиртних напоїв у людини закріплюється умовний рефлекс. Після забуття і пробудження у п'яниць настає важкий стан похмілля, симптоми якого знімаються при повторному вживанні спиртних напоїв. Це головна ознака переходу до хронічного алкоголізму. Вона супроводжується синдромом астенії – втому, непрацездатністю.

Хронічний алкоголізм, або алкогольна наркоманія – хвороба, при якій у людини з'являється неймовірний потяг до спиртних напоїв, спостерігається симптоми астенії і абстиненції та інші алкогольні розлади. Самопочуття алкоголіка дуже пригнічене, він невпевнений в собі, часом кається, лякається. Характер різко погіршується, сон короткочасний і поверхневий, він бачить жахливі сни. Водночас підвищується опір організму до алкогольного отруєння. У стадії побутового п'янства звичайні дози алкоголю вже недостатні. Ще одна ознака алкоголізму – ослаблення захисних рефлексів: блювота, нудота, слиновиділення. При вживанні великих доз алкоголю спостерігається галюцинації, гострі психози, втрата пам'яті. З'являється нестійкий мотив поведінки, хворий здійснює вчинки, не властиві йому раніше. У алкоголіка відсутня цілеспрямованість. Він ніколи не доводить розпочату справу до кінця.

В останній стадії алкоголізму різко знижується опір до великих доз алкоголю. Хворі почувають себе погано, у них порушується кровообіг, з'являються гострі розлади серцево-судинної системи, печінкова недостатність. За зовнішнім виглядом вони нагадують хворих, яким властива психічна і соціальна деградація.

Для попередження або призупинення вживання алкоголю студентами, майбутніми вчителями фізичного виховання необхідно надати інформацію

щодо фізичних, психічних і соціальних наслідків такої надзвичайно шкідливої звички, як вживання, а іноді і надмірне вживання алкоголю. В таблиці 3 приведено шкідливі наслідки вживання алкоголю – фізичні, психологічні, соціальні.

Таблиця 3

Шкідливі наслідки вживання алкоголю

Фізичні:	Психологічні:	Соціальні:
• Симптоми похмілля.	• Тимчасове притуплення пізнавальних здібностей.	• Підвищена конфліктність із родичами.
• Головний біль.	• Короткочасна або тривала втрата пам'яті.	• Асоціальна, а в крайніх випадках і антисоціальна поведінка; сварки, бійки, насильство, порушення громадського порядку, скоєння злочинів.
• Нудота.	• Нещасні випадки, що призводять до травм.	
• Понос.	• Негативний вплив на центральну нервову систему.	
• Отруєння.	• Зміни настрою.	
• Негативний вплив на репродуктивну функцію (у дівчат – порушення менструального циклу).	• Неадекватна поведінка.	
• Зміни функцій печінкових клітин.	• Імпульсивна поведінка.	

<ul style="list-style-type: none"> • Порушення вуглеводного обміну. 	<ul style="list-style-type: none"> • Апатія, депресія, розв'язність, цинічність, емоційна холодність, брутальність, агресивність. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Негативний вплив на серцево-судинну систему. 	<ul style="list-style-type: none"> • Зниження рівня успішності, прогули, втрата працездатності. 	

Головна підступність алкоголізму міститься у тому, що ця хвороба формується непомітно для людини, поступово розвивається і прогресує, тобто заховає людину в пастку. Визначимо ознаки, за якими можна розпізнати захворювання, що починається:

- Патологічне потяг до алкоголю
- Потяг до алкоголю у стані абстинентного синдрому (похмілля)
- Відсутність блювотного рефлексу при великих дозах спиртного
- Провали в пам'яті
- Розпиття алкоголю на самоті
- Відсутність контролю над кількістю випитого
- Заперечення хвороби

У алкоголіка змінюються до невпізнання поведінка та характер. При тривалому надмірному вживанні алкогольних напоїв відбувається повна необоротна зміна особистості. У поведінці алкогольно залежної людини спостерігаються неприємні і небезпечні звички: підвищена агресія; низький рівень відповідальності; зміна кола спілкування; різка зміна життєвих пріоритетів; втрата працездатності; замкнутість, бажання усамітнитися, а іноді настирливість, недоречне нав'язування своєї присутності; зниження інтелектуальних здібностей [42, 43, 44].

Алкоголь впливає на центральну нервову систему і регулярно зловживання гарантує ушкодження нейронних зв'язків у головному мозку, що

призводить не тільки до порушення координації та пам'яті, але й до серйозних психічних захворювань.

«Чарівної» пігулки від алкоголізму, на жаль, не існує. Вилікувати такого хворого можна тільки при позитивній установці на лікування та грамотному підході лікарів.

Наведемо відеороліки з відеохостінгу You Tube про шкідливий вплив алкоголю на організм людини, які студенти, майбутні вчителі фізичної культури подивляться самі і зможуть їми скористатися у майбутній професійній діяльності у навчальних закладах для показу своїм вихованцям.

Що робить алкоголь із Вашим організмом? https://www.youtube.com/watch?v=qJ9LS1_k7B4; Негативний вплив алкоголю на здоров'я людини. <https://www.youtube.com/watch?v=dABkVLgF8kQ>; Алкоголь корисний? Міфи про алкогольні напої. https://www.youtube.com/watch?v=Jo_v-hQpZaY; Чи є гріхом вживання алкоголю? <https://www.youtube.com/watch?v=n5kFORFi0qw>; Вплив алкоголю на організм. Що відбувається з мозком при вживанні алкоголю? <https://www.youtube.com/watch?v=EKy3HhhzpjS>.

Перегляд студентами, майбутніми вчителями фізичної культури вищенаведених результатів проблеми алкоголізму та відеороліків You Tube надасть позитивний вплив щодо дотримання ними здорового способу життя і вплинуть на тих студентів, які мають таку надзвичайно шкідливу звичку, як вживання алкоголю, і дозволить майбутнім учителям фізичної культури врахувати ці знання в особистому житті та застосувати ці знання і матеріали в майбутній професійній діяльності на так званих виховних годинах в навчальних закладах.

Вплив наркотиків на організм молоді людини

Наркотик (від грец. *ναρκωτικός* — приводить у заціпеніння, грец. *νάρκωσις* — ступор) — згідно з визначенням ВООЗ, «хімічний агент, що викликає ступор, кому або нечутливість до болю. Термін зазвичай відноситься до опіатів або опіоїдів, які називаються наркотичними анальгетиками» [45].

Вважається, що термін «*ναρκωτικός*» (наркотик) вперше був ужитий грецьким цілителем Гіппократом, зокрема, для опису речовин, що викликають втрату чутливості або паралічу. Цей термін також вживав видатний лікар античності Клавдій Гален. Як такі речовини Гален, наприклад, згадував корінь мандрагори, насіння еклати і маку [45].

Вік історичних свідчень про виготовлення та вживання психоактивних речовин налічує понад сім тисяч років. Згадку про них можна знайти в культурних пам'ятках багатьох народів, наприклад, у трактатах Стародавнього Єгипту згадується опій, наркотичні властивості маку описуються в «Іліаді» Гомера, давні інки використовували коку в ритуальних цілях. Спочатку наркотичні засоби використовувалися як лікувальні препарати для здійснення релігійних обрядів (наприклад, шаманства) і були табуйовані для решти населення [45].

В наші часи вживання наркотиків стало дуже великою загрозою для здоров'я людства. За даними Управління ООН з наркотиків і злочинності, у світі близько 5% дорослого населення, або приблизно 250 млн осіб у віці від 15 до 64 років, щонайменше один раз вживали наркотики [46]. Кількість осіб, які класифікуються як наркозалежні, щорічно зростає у пропорції до загальної кількості населення планети. В Україні протягом останніх п'яти років теж спостерігається поступове зростання наркоманії. Крім того, занепокоєння вчених і лікарів викликане поширенням наркоманії насамперед серед молоді, яка недостатньо усвідомлює згубність пристрасті. Поширення наркотиків серед неповнолітніх викликає особливу тривогу: 60% хлопчиків та 20% дівчаток у віці 14-17 років хоча б раз пробували наркотичні речовини. Саме тому дуже важливо вміти помічати та розрізняти ранні ознаки вживання наркотиків, коли проблема ще не набула хронічного характеру і значно легше піддається корекції [47].

Наркоманія (грец. *narke* — заціпеніння, сон і *mania* - божевілля, пристрасть, потяг) - загальна назва хвороб, що проявляються патологічним потягом до постійного вживання в зростаючих кількостях наркотичних препаратів і наркотичних речовин внаслідок стійкої психічної й фізичної залежності від них.

Наркоманія є дуже тяжким захворюванням, при якому психічний і фізичний стан людини, її самопочуття й настрої цілком залежать від наявності в організмі наркотика. За його відсутності розвивається абстиненція – дуже важкий стан, який супроводжується конвульсіями, сильним болем у м'язах і внутрішніх органах, те що наркомани називають «ломкою».

Небезпека цієї хвороби у тому, що навіть одноразове уживання наркотиків може призвести до наркотичної залежності. У зв'язку з фізіологічними особливостями організму в молодих людей значно швидше, ніж у дорослих, розвивається наркотична залежність. Відомі випадки, коли перші експерименти з наркотиками закінчувалися смертю. Негативні явища, що породжуються вживанням наркотиків, несуть у собі велику небезпеку для молоді. Вживання наркотиків насамперед негативно впливає на здоров'я, сприяє розвитку соматичних і психічних захворювань і є однією з причин збільшення смертності та інвалідизації населення. При наркоманії вражаються внутрішні органи, виникають неврологічні і психічні розлади, розвивається соціальна деградація [47]. Під дією наркотиків нервові клітини просто згорають. Руйнується головний мозок, різко погіршуються пам'ять, здатність до логічного мислення, засвоєння нової інформації, зосередження. Глибоко деформується особистість людини, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості дуже швидкий. У 30-40 років наркомани і виглядають, і почуються, і поводять себе, як старі [46].

Внаслідок наркотичної залежності різко знижується захисна реакція організму. Проколювання вен може призводити до утворення тромбів і рубців. Коли тромби відриваються й потрапляють до кровообігу, до серця й легенів, може настати смерть – тромб закриває доступ крові до життєво важливих органів. Бактерії, потрапляючи з нечистої голки до кровообігу, циркулюють по всьому організму й відкладаються на серцевих клапанах, призводячи до серйозного захворювання – “бактеріального ендокардиту”, для якого характерні такі симптоми як жар, слабкість, серцева недостатність. Мікроби з нестерильної голки можуть призвести також до абсцесу мозку, симптомами

якого є сильний жар і конвульсії. В усіх цих випадках можлива кома або смерть. У жінок, котрі вживають наркотики, можуть народитися мертві діти або ж діти з дуже серйозними вадами: клишоногістю, відсутністю кінцівок, розщепленим піднебінням, “заячою губою”, дефектами внутрішніх органів [46].

Виділяють такі стадії наркотичної залежності.

1. Експерименти. Перше вживання наркотиків відбувається з цікавості. Ніхто не хоче ставати наркоманом. Настільки неоднозначним способом молода людина може доводити свою самостійність. Інтерес рухає молоддю і більш дорослими людьми. Варто зазначити, що в зрілому віці люди вже не роблять необачних вчинків.
2. Регулярне вживання. Людина не може розслабитися або відпочити без наркотиків. Дози поступово стають все більшими. Наркоман шукає компанію, де підтримують його пристрасті. Вживання наркотичних речовин стає запланованим.
3. Зловживання. Приходить фізична залежність від психотропних препаратів. Людина перестає спілкуватися з тими, хто не вживає наркотики. З'являється постійне бажання збільшити дозу, спробувати препарат сильніший. Людина приховує свою пристрасть. Вона усвідомлює її згубність, але неспроможна відмовитися.
4. Залежність. Відключається інстинкт самозбереження. Людина вживає наркотики не заради «кайфу», а щоб повернути організм, як їй здається, в нормальний стан. Починається неусвідомлене збільшення дози. Справитися з залежністю самостійно практично неможливо [48].

Поведінка наркомана дуже відрізняється від поведінки адекватної людини. Зміни виявляються не відразу, але вони неминучі. Причина в тому, що наркотичні речовини негативно впливають на нервову систему і психіку людини. Чим більше наркоман занурюється в згубну пристрасть, тим помітнішими стають відхилення від норми в його поведінці.

Згубний вплив хімічних препаратів виражається в:

- відсутності інстинкту самозбереження (особливо при бажанні дістати наркотик);
- невмотивованій агресії до близьких і сторонніх людей;
- обмеженості: людина думає тільки про те, де дістати чергову дозу [48].

Наведемо посилання на відеороліки з відехостингу You Tube про загрозу вживання наркотиків.

Причини й наслідки вживання наркотиків. Міфи та факти про наркотики. https://www.youtube.com/watch?v=qaGX_9vYR_k; Як діють наркотики? <https://www.youtube.com/watch?v=oiGVlvZHMfw>; Причини та наслідки вживання наркотичних речовин Наркотична залежність. <https://www.youtube.com/watch?v=ll1PFrSOkHc>; Причини і наслідки вживання наркотиків. <https://www.youtube.com/watch?v=b9gNaXOO5To>; Про реальне життя наркоманів. <https://www.youtube.com/watch?v=JtTskStDIRw>.

Перегляд студентами, майбутніми вчителями фізичної культури вищенаведених результатів проблеми наркоманії та відповідних відеороліків в You Tube надасть позитивний вплив щодо дотримання ними здорового способу життя і вплинуть на тих студентів, які мають таку надзвичайно шкідливу звичку як вживання наркотиків, і дозволить майбутнім учителям фізичної культури врахувати ці знання в особистому житті та застосувати ці знання і матеріали в майбутній професійній діяльності на так званих виховних годинах в навчальних закладах.

2.2.5. Позитивний настрій. Одним з ключових аспектів здорового способу життя є позитивний настрій. Взагалі настрій визначається як загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне, але забарвлює на певний час діяльність і поведінку людини, характеризує її життєвий тонус. Настрій впливає на сприйняття дійсності та ефективність роботи..

Позитивний настрій визначається як бадьорість, піднесеність, а негативний настрій як стан пригніченості. Під час позитивного настрою з'являється потреба у самореалізації як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності, бажання спілкуватися, проявляється фізична активність, взагалі – бажання жити продуктивним і повноцінним життям [49]. Під час пригніченого настрою знижується потреба у самореалізації, зокрема у професійній діяльності, знижується фізична активність, зникає бажання спілкування, може наступити депресія, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, яка зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні та професійні справи протягом як мінімум двох тижнів [50].

Як же підтримувати позитивний настрій? Американський психолог Едвуд Чепмен стверджує, що поле нашого сприйняття влаштоване так, що коли ми постійно звертаємо увагу на негативні чинники, то витісняємо з нашої свідомості те хороше, з чого могло б скластися наше щастя. Щоб постійно підтримувати в собі позитивний настрій, потрібно вміти фокусувати увагу на позитивних моментах життя, а негативні відсувати на периферію мислення [51]. Ось поради, до яких варто прислухатися та застосовувати у своєму житті, отже наше життя багато в чому залежить від того, що ми самі хочемо в ньому побачити [51].

Не будьте рабом життєвих обставин. Не ставте задоволення життям у залежність від зовнішніх обставин. Пристосовуйтеся до обставин, якщо не можете їх змінити, а не чекайте, що вони зміняться. Щастя – це веління душі, а не механічна дія зовнішніх чинників.

Не женіться за примарним щастям, а шукайте простих реальних радощів. Відчуття радості можна зазнавати щодня, навіть від маленьких зовнішніх чи внутрішніх проявів – хороша погода, красива квітка, дзвоник друга, цікава лекція, вдале тренування. Якщо захотіти, можна знайти ще багато таких моментів для створення позитивного настрою. І тоді,

озирнувшись назад, можна сказати, що життя щасливе, тому що в ньому було багато радощів - великих і малих.

Постійно будьте в пошуку здорових способів підтримання позитивного настрою. Це можуть бути маленькі повсякденні радощі, приємні ритуали, витончені дрібнички. Корисні також різні захоплення, так звані хоббі, музика, фізичні вправи, хороші фільми й книжки, приємні знайомства, спілкування з природою й тваринами, комфортний одяг і ще багато чого.

Шукайте власні прийоми поліпшення настрою. Можна, наприклад, прокрутити перед сном прожитий день і згадати ті моменти, які вас тішили та додавали сил. А вранці, прокидаючись, посміхнутися новому дню й подумати про те, що вас чекає доброго: чай чи кава з улюбленої чашки; приємна зустріч; телефонна розмова з вірним другом... Ці дрібниці здатні забарвити життя радісними позитивними тонами.

Не плутайте радощі і задоволення. Коли ми радіємо, то в цьому більше душі, а коли дістаємо задоволення, - більше фізіології. Тим, хто не вміє шукати й знаходити у своєму житті світлі моменти, доводиться штучно компенсувати це примітивними задоволеннями.

Намагайтеся, щоб навчання не стала джерелом негативу. Так само, як і в особистому житті, зосередьте увагу на позитивних чинниках навчання. Намагайтеся отримувати від навчання задоволення – від лекцій, практичних занять, тренування, від спілкування з викладачами і товаришами. Постарайтеся стати людиною, поруч з якою приємно працювати, і допомагайте підтримувати в колективі позитивний психологічний клімат.

Вчіться швидко розв'язувати проблеми. Невирішені справи, як правило, накопичуються, чіпляються одна за одну, породжують нові й нові проблеми та турботи, які у свою чергу можуть стати каталізатором серйозних життєвих потрясінь. Якщо на вас навалилися серйозні труднощі, постарайтеся структурувати проблему, розбивши її на кілька частин - їх буде простіше вирішувати. Вірте у власні сили, будьте упевнені в завтрашньому дні.

Формуйте не тільки своє сьогодні, а й минуле. Те погане, що було в минулому або відбувається у вашому житті зараз, залишіть для розмови із психологом або з кимось близьким, кому вам зрідка захочеться вилити душу. У розмовах з іншими згадуйте якнайбільше хорошого, світлого, цікавого. Та й самі намагайтеся частіше повертатися до позитивних спогадів. І тоді минуле зігріватиме ваші нинішні дні.

Філософськи ставтеся до серйозних ударів долі. Буває, що потрібні місяці й навіть роки, щоб пережити важкі, драматичні, а то й трагічні події, неминучі в долі кожної людини. Для цього знадобляться спеціальні зусилля. Зі смиренністю прийміть нову дійсність, вірте, що в житті будуть іще світлі дні. Не мучтеся колишніми помилками, не допускайте, щоб відчуття провини зіпсувало вам життя. Знайдіть у своєму оточенні тих, хто вас підтримає, не виключайте можливість звернутися до психолога. В нашому університеті є психологічна служба.

Плануйте своє життя. Плануйте своє життя. Вигадуйте собі маленькі повсякденні радощі й живіть їхнім передчуттям. Постарайтеся, щоб основний план (план А) завжди супроводжувався альтернативним (планом Б), так само позитивним, який не має нічого спільного з крахом надій.

Шукайте сенс життя. Намагайтеся, щоб ваше життя освячували високі прагнення: успіхи в навчанні і в спорті, бажання бути корисним друзям, бажання допомогти тим, хто цього потребує. У кожному разі цілеспрямованим людям набагато легше зберігати позитивний настрій, і вони набагато менше схильні «варитися» у негативних емоціях.

Не бійтеся мріяти! Мрія скрашує наше існування, робить його осмисленішим, дає змогу відійти від сірих буднів. Мрійники – це романтики, що прикрашають не тільки своє життя, але й життя тих, хто поруч [51].

Доказано, що позитивний настрій впливає на роботу мозку і впливає на вироблення в мозку основних речовин, що викликають відчуття і емоції, які асоціюються з поняттям щастя, так звані гармони щастя:

- **Ендорфіни.** Допомагають легше переносити фізичний біль. Викликати їх вироблення можна, займаючись фізичними вправами.
- **Серотонін.** Виробляється при знаходженні на сонячному світлі. Крім того, збільшується вироблення від занять фізкультурою і позитивного мислення.
- **Допамін.** Його дозу отримують при досягненні мети. Можна відчувати те ж саме, якщо почати доброзичливо ставитися до людей.
- **Окситоцин.** Виробляється в зв'язку з приємними дотиками. «Обнімашки» повинні обов'язково бути присутніми в нашому житті [52].

Зверніть увагу, що виробленню основних речовин, що викликають відчуття і емоції, які асоціюються з поняттям щастя, сприяють фізичні вправи і заняття фізкультурою!

Наведемо відеоролікі з відеохостингу You Tube про вплив позитивного настрою на життєдіяльність людини.

Позитивний настрій. <https://www.youtube.com/watch?v=ttxjc7nsTR4>;

Позитивний настрій. [https://www.youtube.com/playlist?list](https://www.youtube.com/playlist?list=) ; Як створити позитивний настрій на весь день.

<https://www.youtube.com/watch?v=dOvQ6sheJug>; Ділюсь своїми порадами про те, як зберігти позитивний настрій.

<https://www.youtube.com/watch?v=cebGhkGFf48>.

Перегляд студентами, майбутніми вчителями фізичної культури вищенаведених результатів проблеми створення позитивного настрою та відеороліків You Tube надасть позитивний вплив щодо дотримання ними здорового способу життя і вплинуть на тих студентів, які не вміють налаштувати себе на позитивний настрій, а також дозволить майбутнім учителям фізичної культури застосувати ці знання і матеріали в майбутній професійній діяльності на так званих виховних годинах в навчальних закладах.

Позитивний настрій – стан, значення якого важко переоцінити. Використовуючи його, можна повністю змінити своє життя. Лише необхідно контролювати мислення. Основний принцип – заміна негативних думок на позитивні.

Пам'ятайте: оптимісти живуть довше і менше хворіють, тому що зберігають позитивний настрій і думки. Це встановлений факт [52].

Вважаємо, що вищенаведені відомості про правила і рекомендації щодо здорового способу життя, а саме: правильне харчування, фізична активність, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, позитивний настрій будуть корисними для майбутніх вчителів фізичної культури і знадобиться їм в майбутній професійній діяльності.

.ВИСНОВКИ

Розробка і впровадження в навчально-освітній процес підготовки студентів, майбутніх учителів фізичної культури навчально-методичного посібника «Здоров'язбереження молоді як пріоритетний напрямок модернізації системи педагогічної освіти» дозволили довести до відома студентів, майбутніх учителів фізичної культури зміст здоров'язберегаючих програм в контексті модернізації системи освіти, сучасних поглядів на такі найважливіші для людства поняття як здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя.

Особливий акцент в посібнику зроблено на запровадження здорового способу життя в побутовій та навчальній діяльності студентів, майбутніх учителів фізичної культури, на його складових таких як фізична активність, здорове харчування, особиста гігієна, шкідливі та надзвичайно шкідливі звички, позитивний настрій. Вважаємо, що вищенаведені відомості про правила і рекомендації щодо здорового способу життя будуть корисними для майбутніх вчителів фізичної культури і знадобиться їм як в особистому житті, так і в майбутній професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брошура ВООЗ «Що до покращення здоров'я всіх і всюди». URL : <https://www.who.int/ru/about>].
2. Амосов, Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Донецьк : Сталкер, 2002. 590 с.
3. Освітній проект «На урок». Духовне і фізичне здоров'я – чинники здорового способу життя української молоді. URL : <https://naurok.com.ua/duhovne-i-fizichne-zdorov-ya-chinniki-zdorovogo-sposobu-zhittya-ukra-nsko-molodi-109867.html>
4. Концепція розвитку системи громадського здоров'я. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/1002-2016-%D1%80>
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/42/2016>
6. Марків О. Т. Здоров'я людини як соціальна проблема. Нова парадигма, 2009, випуск 88, с.71-81
7. Теорія здоров'я і здорового способу життя. URL : <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=14306>
8. Вікіпедія. Гері Бекер. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%>
9. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя : Запорізь. держ. ун-т, 1999.
10. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія, за ред. д-ра педагог. наук, проф. П.М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.
11. Малишева Л. Феномени здоров'я та здоров'язбереження молоді в контексті сучасних наукових поглядів. Педагогічний часопис Волині. №4(7). 2017. С.18-23
12. Освітній проект На урок Методика навчання основам здоров'я. URL: <https://naurok.com.ua/test/metodika-navchannya-osnovam-zdorov-ya-4293.html>

13. Ринда Ф. П., Крисько М. О. Впровадження політики ВООЗ "Здоров'я для всіх у 21-му столітті" в державні програми з охорони здоров'я населення України. Здоров'я нації. 2012. № 1. С. 90–94.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2012_1_17
14. Центр громадського здоров'я України URL: <https://www.phc.org.ua>
15. Підтримка ВООЗ у сфері розвитку системи охорони здоров'я в Україні. WHO_support_Ukraine_2016-19-UA_028.pdf
16. Програма ВООЗ Здоров'я для всіх у 21-му столітті. URL: <https://voz.gov.ua/ohorona-zdorovya/48-do-vseshvithogo-dnia-zdorovia-zdorovia-dlia-vsih.html>
17. Закон України Основи законодавства України про охорону здоров'я URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2801-12>
18. Указ Президента України Про національну доктрину розвитку освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/347/2002>
19. Указ Президента України Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/94/2021>
20. Рекомендації Національної молодіжної ради України до Стратегії розвитку державної молодіжної політики на період до 2030 року. URL: <https://nycukraine.org/wp-content/uploads/2019/03/Strategiya-molodizhnoyi-politiki-2030-2.pdf>
21. Про затвердження Державної цільової соціальної програми "Молодь України" на 2021-2025 роки та внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/579-2021-%D0%BF>
22. Закон України Про основні засади молодіжної політики в статті 18 «Особливості реалізації прав молоді у сферах культури, туризму, оздоровлення та відпочинку, фізичної культури і спорту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1414-20>
23. Зимівець Н.В. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади. Київ : Науковий світ, 2004. с.92

24. Освітній проект На урок. URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-zdorovogo-sposobu-zhittya-studentsko-molodi-86176.html>
25. Білан Є. О. Практики підтримки здорового способу життя серед студентської молоді. Соціологія. № 4 (108) квітень 2014. С.98-103
26. Горобей М. П. Шкідливий вплив «модних» дієт на стан здоров'я студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 46–48. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-01/12gmpshs.pdf>.
27. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. автореф. дис... канд. мед. наук: 14.02.01, Київ, Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, 2008. 24 с.
28. SnudFsles. URL: <https://studfile.net/preview/5721608/page:3/>
29. Малигіна В.Ф., Меньшова А. К., Поминова К.М. Основи фізіології харчування. Гігієна і санітарія. Економіка; ПНЦ. 2005. 56 с.
30. Основи раціонального харчування студентів. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/1423-osnovi-ratsionalnogo-harchuvannya-studenta/>
31. Здоровий спосіб життя студентської молоді. Освітній сайт Харківської міської ради. URL: <https://studhosp.city.kharkov.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya-studentskoyi-m/>
32. Зона спорту. URL: <https://zonasporta.com/articles/zdorovoe-pitanie/zdorovoe-pitanie-dlya-sportsmenov-kak-podderghivaty-zdorovyuy-obraz-ghizni-i-uluchshaty-fizicheskuyu-formu>
33. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Електронний ресурс. URL: <https://belok.ua/blog/ua/vazhlyvist-fizichnoi-aktivnosti/>
34. Свтушенко Ю. А., Гордієнко Л. В. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентської молоді. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/149237056.pdf>

35. Гуськов С. И., Платонов В. Н. Профессиональный спорт. Киев, 2000. 391 с.
- 36.. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев, 2004. 808 с
- 37.Передерій А.В.Навантаження як компонент підготовки спортсменів URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/14374>
- 38.Михайлюк Є. Л. Гранічні та патологічні стани при заняттях фізичною культурою і спортом. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12550/> .pdf
- 39.Савченко В.В. Методична розробка. Особиста гігієна спортсмена. URL:<https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-osobysta-hihiiena-sportsmena-598425.html#:~:text>
- 40.Матеріал з Вікіпедії. Джерела: Коренева Є. М., Кожокар Л. Д., Єлькін А. В., Цветкова А. М. Навчання дітей правил особистої гігієни. ЮНІСЕФ, 2019. С. 35.
- 41.Матеріали Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Тютюнопаління та його негативний вплив на здоров'я людини. URL: <https://dsns.gov.ua/news/ostanni-novini/11700>
- 42.Шкідливий вплив алкоголю на організм людини. URL:<https://zlochivska.gromada.org.ua/news/1591169594/>
- 43.Вплив алкоголю на організм людини. URL: <https://dniprophc.com.ua/gromadyanam/promoc>
- 44.Про негативний вплив алкоголю на здоров'я молоді. URL: <https://zhpllp.licey.org.ua/news/09-40-07-23-04-2020>
- 45.Матеріал з Вікіпедії. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
- 46.Вплив наркотиків на організм людини URL: <https://velykoseverynivska-silrada.gov.ua/vplyv-narkotyktiv-na-organizm-lyudyny/#:~:text>

47. Наркоманія – проблема сучасного суспільства

URL: <https://zp.gov.ua/uk/articles/item/5776/narkomaniya-problema-suchasnogo-suspilstva>

48. Вплив наркотиків на стан здоров'я і самопочуття людини

URL: <https://pryntsyp.if.ua/vplyv-narkotikiv/>

49. Психоемоційна допомога: як підтримати настрій у стані «очікування».

Сайт Міністерства освіти і науки України.

URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihuemocijna-dopomoga-yak-pidtrimati-pozitivnij-nastrij-u-stani-ochikuvannya>.

50. Депресія: відповіді на основні запитання. Центр громадського здоров'я.

URL : <https://phc.org.ua/news/depresiya-vidpovidi-na-osnovni-zapitannya-pro-ce-zakhvoryuvannya#:~:text>

51. Позитивний настрій. URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/pozitivniy_nastriy.html

52. Позитивний настрій на кожен день. URL: <https://eko.org.ua/pozitivnij-nastrij-na-kozh-den>

Додаток А

Витрати енергії представниками різних видів спорту

Засоби відновлення спортивної працездатності

https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_uploadpage11.html

Категорія спортсменів	Вік	Витрати енергії		Вуглеводи, %	Білки, %	Жири,%
Бігуни: чоловіки Жінки	21-22	3020	42,0	-	-	-
	26	3034	-	49,0	17,0	34,0
	36	3292	-	49,	10,0	26,0
	21-22	2026	40,1	-	-	-
	27	2489	-	53,7	15,9	30,5
	34	2272	-	48,0	14,0	38,0
Плавці: Чоловіки Жінки	19	4018	51,9	51,0	14,0	35,0
	22	2472	39,6	53,0	15,0	32,0
Велосипедисти: Чоловіки Жінки	21	4144	57,8	46,0	15,0	40,0
	26	3029	51,0	51,0	13,0	36,0
Гімнасти	16	1935	43,5	49,0	15,0	36,0
Фігурісти: Чоловіки Жінки	18	2660	44,0	47,0	17,0	34,4
	15	1809	39,9	52,0	15,0	33,2
Американський футбол, чол.: Лінійні гравці Нелінійні гравці	19	3961	38,7	48,0	16,3	36,0
	19	3836	46,4	45,0	16,3	39,0
Баскетбол: Чоловіки Жінки	21	4076	65,0	44,0	15,4	41,0
	19	1730	-	52,0	16,0	32,0
Важкоатлети (чоловіки)	23	3643	42,6	43,0	18,0	39,0
Борці (чоловіки)	21	2154	28,2	54,0	12,0	34,0

Додаток Б

ТАБЛИЦЯ КАЛОРІЙНОСТІ ПРОДУКТІВ В 100 ГРАМАХ

1 грам жирів – 9,3 ккалорій, 1 грам вуглеводів – 4,1 ккалорій, 1 грам білків – 4,1.

Алкогольні напої

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Бренді	0	0	1	225
Вермут	0	0	15,9	155
Вино жінці	0	0	0	66
Вино напівсухе	0,3	0	2,5	78
Вино десертні	0,5	0	20	175
Вино полусолодке	0,2	0	5	88
Вино столове	0,2	0	0,2	67
Віскі	0	0	0	222
Горілка	0	0	0,1	234
Джин	0	0	0	223
Коньяк	0	0	0,1	240
Лікер	0	0	53	344
Пиво 3,0%	0,6	0	3,5	37
Пиво 4,5%	0,8	0	4,5	45
Пиво темне	0,2	0	4	39
Портвейн	0	0	13,8	167
Ром	0	0	0	217
Шампанське	0,3	0	5,2	88

Безалкогольні напої

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
---------	-------	------	-----------	------

Абрикосовий сік	0,9	0,2	9,2	39
Ананасовий сік	0,2	0,2	11,4	48
Апельсиновий сік	0,9	0,1	8,4	36
Виноградний сік	0,3	0	14,5	56
Вишневий сік	0,5	0	10,6	49
Гранатовий сік	0,2	0	14	58
Какао на молоці	24	17	33,1	377
Квас хлібний	0,2	0	5	26
Кола	0	0	10	40
Кави з молоком	0,8	1	11	56
Лімонад	0	0	6,1	24
Лімонний сік	1	0,1	3,2	18
Морквяний сік	1	0,1	6,5	31
Персиковий сік	0,8	0,1	9,1	37
Пиво безалкогольне	0	0	4,1	22
Зелений чай	0	0	0	0
Чорний чай без цукру	0	0	0	0
Чорний чай з лимоном та цукром (2 ч. л.)	0,8	0,7	8,3	41
Чорний чай зі згущеним молоком (2 ч. л.)	2,4	2,9	19,1	112
Єнергетичний напій	0	0	11,4	47
Яблучний сік	0,5	0,4	9,7	42

Каші

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Гречана каша	4,5	1,6	27,4	137
Кукурудзяні пластівці	6,5	2,9	83,8	372
Манна каша	2,5	0,3	16,4	77
Вівсяна каша	3,2	1,8	15,4	93
Вівсяні пластівці	11,9	7,5	69,1	358

Перлова каша	3,2	0,5	22,7	102
Пшоняна каша	3	0,8	17,2	92
Рисова каша	1,5	0,2	17,3	79
Ячна каша	1,4	0,3	18,7	84
Ячні пластівці	9,1	3,2	79,7	345

Гриби

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Білі свіжі	3,3	1,5	2,4	32
Білі сушені	23,8	6,8	30,2	277
Вішанки свіжі	2,5	0,5	6,2	34
Лисички свіжі	1,5	1	2,4	22
Лисички сушені	22	7,2	25,4	268
Маслюки свіжі	2,5	0,7	1,5	12
Опеньки свіжі	2,4	1	2,5	25
Підберезники свіжі	2,1	1,2	3,4	30
Підберезники сушені	23,3	9,5	14,4	231
Підосиновики свіжі	3,3	0,4	3,5	31
Підосиновики сушені	35,2	5,4	33	325
Рижики свіжі	1,9	0,7	2,3	16
Сироїжки свіжі	1,6	0,8	1,7	15
Печериці свіжі	4,3	0,9	1,4	29

Ікра

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Ікра кети зерниста	31,6	13,7	0	250
Ікра ляща	24,6	4,9	0	144
Ікра мінтая	28,3	1,8	0	127
Ікра осетрова зерниста	28,3	9,6	0	201

Ікра осетрова пробійна	36,3	10,1	0	235
------------------------	------	------	---	-----

Масло, маргарин, жири

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Жир курячий	0	99,7	0	896
Жир топлений свиний	0	99,5	0	882
Маргарин вершковий	0,5	82,3	0	746
Маргарин столовий молочний	0,5	82	0,9	744
Майонез 67%	3,3	67	2,4	624
Олія лляна	0	99,8	0	898
Олія оливкова	0	99,8	0	898
Олія соняшникова	0	99,9	0	899
Масло вершкове 82,5%	0,5	82,5	1	747
Масло топлене	0,4	98,1	0,5	885

Молочні продукти

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Йогурт 1.5%	4,3	1,5	8,4	65
Йогурт 3.2%	5	3,2	8,9	87
Кефір 0%	2,8	0	3,8	29
Кефір 1%	2,8	1	4,0	37
Кефір 2,5%	3	2,5	4,0	51
Кефір 3,2%	3,2	3,2	4,1	57
Молоко 0%	2,8	0	4,6	34
Молоко 1%	2,8	1	4,6	43
Молоко 2,5%	2,8	2,5	4,6	53
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,6	58
козяче Молоко сире	3,1	4,2	4,7	71
Молоко коров'яче сире	3,2	3,6	4,7	63

Молоко знежирене	2,1	0,1	4,5	30
Молоко сухе незбиране	25,2	25	39,6	477
Молоко згущене	7,3	7,7	9,7	139
Кисле молоко 3,2%	2,9	3,2	4,0	57
Ряжанка 2,5%	2,9	2,5	4,1	53
Ряжанка 4,0%	2,9	4	4,1	68
Вершки 10%	2,8	10	4,1	121
Вершки 20%	2,8	20	3,9	209
Сметана 10%	3	10	2,9	118
Сметана 15%	3	15	2,9	163
Сметана 20%	3	20	2,9	208
Сирки з сирної маси	7,3	23	27,6	344
Сир голландський	26,4	26,5	0	352
Сир пошехонський	26,4	26,3	0	348
Сир російський	24,1	29,8	0,4	366
Сир сулугуні	20	24,2	0	293
Сир жирний	14	18	1,9	236
Сир нежирний	18,2	0,6	1,8	89
Сир напівжирний	16,5	9	1,9	156

Яйця

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Омлет	9,7	15,5	1,7	181
Яйце куряче	12,7	11,1	0,6	153
Яйце перепелине	11,9	13,3	0,8	170
страусине Яйце	12,4	11,5	0,8	118
качине Яйце	13,5	14,1	0,2	176
Яечний порошок	45,3	37,3	5,1	545

Ковбаса та ковбасні вироби

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Ковбаса варена Докторська	13,4	22,9	0	257
Ковбаса варена Аматорська	12,5	28,3	0	311
Ковбаса варена Молочна	11,1	22,5	0	243
Ковбаса напівкопчена Аматорська	17,6	39,1	0	428
Ковбаса напівкопчена Московська	19,1	36,1	0	402
Ковбаса напівкопчена Сервелат	16,1	40,2	0	423
Ковбаса сирокпчена Аматорська	20,6	47,8	0	511
Ковбаса сирокпчена Московська	24,3	41,6	0	476
Ковбаса сирокпчена Сервелат	24,1	40,2	0	453
Ковбаски мисливські	27,1	24,6	0	325
Кров'янка	10,6	17,8	14,5	261
Салями	21,3	53,6	1,1	576
Сардельки Яловичі	11,1	18,2	1,6	215
Сардельки Свинячі	10,1	31,8	1,7	330
Сосиски Яловичі	10,3	20,3	0,9	229
Курячі Сосиски	10,6	22,1	3,3	242
Сосиски Аматорські	9,8	30,1	0,4	318
Сосиски Молочні	11,3	23,9	1,1	260
Свинячі Сосиски	9,2	23,2	4,5	284

М'ясні продукти і птах

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Баранина	16,2	15,3	0	201
Баранячі Нирки	13,4	2,6	0	78
Бараняча Печінка	18,9	2,8	0	102
Бараняче Серце	13,6	2,7	0	85
Яловичина	18,7	12,6	0	191
Яловичі Мізки	9,3	9,6	0	126

Яловича Печінка	17,6	3,2	0	100
Яловичі Нирки	12,4	1,9	0	67
Вим'я Яловиче	12,1	13,8	0	176
Яловиче Серце	15,2	3,1	0	89
Яловичий Язик	13,4	12,1	0	160
Конина	20,3	7,1	0	149
Кролик	20,6	12,8	0	197
Свинина нежирна	16,3	27,9	0	318
Свинина жирна	11,6	49,1	0	484
Свинячі нирки	13,2	3,2	0	84
Свиняча печінка	18,6	3,5	0	105
Свиняче серце	15,2	3,1	0	87
Свинячий язик	14,4	16,5	0	203
Телятина	19,9	1,1	0	91
Гусяче м'ясо	16,4	33,1	0	359
Індичка	21,1	12,3	0,6	192
Кури	20,4	8,6	0,8	161
Курчата	18,5	7,9	0,5	159
Качки	16,4	61,3	0	348

Риба і морепродукти

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Бички	12,7	8,2	5,1	147
Горбуша	21,2	7,1	0	151
Кальмар	18,2	0,2	0	77
Камбала	16	2,5	0	86
Карась	17,5	1,6	0	84
Короп	16	3,5	0	95
Кета	22,1	5,8	0	138

Килька	14,3	9,2	0	142
Корюшка	15,3	3,3	0	93
Крабове м'ясо	16	0,9	0	67
Крабові палички	17,9	2,1	0	73
Краснопірка	18,5	3,1	0	106
Креветка	18	0,9	0	85
Крижана	15,6	1,3	0	76
Лящ	17,2	4,2	0	109
Лосось	19,2	13,8	0	200
Макрель	20,2	3,6	0	111
Мідії варені	9,7	1,6	0	53
Минтай	15,7	0,6	0	67
Мойва	13,1	11,7	0	159
Навага	16,71	1,3	0	78
Минь	18,6	0,8	0	85
Окунь морський	17,4	5,5	0	123
Окунь річковий	18,3	0,7	0	80
Осетер	16,5	10,5	0	161
Восьминіг	18,5	0	0	74
Палтус	18,5	3,2	0	106
Плотва	18,5	0,4	0	108
Раки варені	20,3	1,2	1,1	96
Сазан	18,1	5,2	0	119
Сайра	18,3	20,5	0	257
Салака	17,1	5,8	0	124
Оселедець	17,3	19,9	0	248
Сьомга	20,9	15,3	0	222
Сиг	19	7,3	0	141
Скумбрія	18	9,5	0	158

Сом	16,7	8,4	0	141
Ставрида	18	5,3	0	119
Стерлядь	17,3	6,3	0	126
Судак	19	0,7	0	81
Тріска	17,7	0,5	0	76
Тунець	21,7	1,3	0	95
Вугільна риба	13,3	11,4	0	153
Вугор морський	14,2	30,7	0	331
Устриці	14,4	0,3	6,2	91
Форель	19,6	2,1	0	99
Хек	16,4	2,3	0	84
Щука	18,2	0,8	0	83
Мойва морська	10,3	5,3	0	89

Овочі

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Баклажани	0,6	0,1	7,5	22
Боби	6,1	0,1	8,1	59
Бруква	1,2	0,1	8,4	38
Горошок зелений	5,4	0,2	13,6	75
Кабачки	0,8	0,3	5,9	30
Капуста білокачанна	1,9	0	5,7	31
Капуста червонокачанна	1,9	0	6,3	34
Капуста цвітна	2,7	0	5,2	30
Картопля варена	2	0,3	16,5	80
Картопля смажена	2,6	9,7	23,5	198
Картопля молодий	2,2	0,3	12,5	57
Цибуля зелена (перо)	1,4	0	4,2	21
Цибуля порей	3,2	0	7,1	38

Цибуля ріпчаста	1,6	0	9,3	41
Моркву	1,3	0,1	6,3	29
Огірки ґрунтові	0,7	0	3,1	15
Огірки парникові	0,7	0	1,6	9
Оливки	0,6	10,2	6,7	111
Перець зелений солодкий	1,2	0	4,8	24
Перець червоний солодкий	1,2	0	5,5	26
Петрушка (зелень)	3,8	0	8	45
Петрушка (корінь)	1,6	0	11,2	48
Редис	1,5	0	4,2	22
Редька	1,7	0	7,1	33
Ріпа	1,6	0	5,8	27
Салат	1,6	0	2,1	15
Буряк	1,7	0	10,5	46
Томати (ґрунтові)	0,7	0	4,1	19
Томати (парникові)	0,7	0	2,6	12
Квасоля	4,4	0	4,4	36
Хрін	2,6	0	16,1	70
Часник	6,6	0	21,1	103
Шпинат	2,5	0	2,6	22
Щавель	1,6	0	5,5	29

Фрукти і ягоди

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Абрикоси	0,7	0	10,1	44
Айва	0,6	0	8,7	37
Алича	0,3	0	7,6	35
Ананас	0,3	0	11,9	49
Апельсин	0,8	0	8,6	38

Банани	1,7	0	22,1	87
Брусниця	0,6	0	8,8	42
Виноград	0,5	0	17,8	73
Вишня	0,9	0	11,1	46
Гранат	0,9	0	11,9	53
Грейпфрут	0,8	0	7,5	37
Груша	0,5	0	10,6	41
Лохина	1,1	0	7,4	35
Диня	0,8	0,3	7,3	34
Ожина	1,9	0	5,1	31
Суниця	1,9	0	7,1	40
Інжир	0,9	0	13,7	57
Ківі	1	0,7	9,7	46
Кизил	1,1	0	9,4	42
Полуниця	0,6	0,4	7	30
Журавлина	0,7	0	4,9	27
Агрис	0,8	0	9,7	43
Лимон	0,9	0	3,3	30
Малина	0,7	0	9,2	43
Мандарин	0,9	0	8,8	39
Манго	0,6	0,4	11,8	69
Морошка	0,9	0	6,9	33
Обліпіха	0,8	0	5,6	31
Персики	0,9	0	10,1	42
Памело	0,6	0,1	6,1	29
Горобина	1,6	0	12,2	57
Зливу	0,8	0	9,7	41

Смородина біла	0,4	0	8,5	37
Смородина червона	0,6	0	8,7	39
чорна Смородина	1,0	0	8,0	38
Хурма	0,7	0	15,7	61
Черешня	1,3	0	12,5	54
Чорниця	1,2	0	8,8	41
Шовковиця	0,6	0	12,5	50
Шипшина свіжий	1,5	0	24,2	106
Шипшина сушена	4,5	0	60,1	259
Яблука	0,5	0	11,4	48

Горіхи і сухофрукти

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Арахіс	26,2	45,3	9,9	555
Волоський горіх	13,5	61,5	10,6	662
Родзинки з кісточкою	1,7	0	70,7	273
Родзинки, кишмиш	2,5	0	71,4	285
Кешью	25,8	54,3	13,3	647
Курага	5,7	0	65,3	270
Мигдаль	18,3	57,9	13,4	643
Насіння соняшнику	20,9	52,5	5,4	582
Урюк	5,3	0	67,9	279
Фініки	2,5	0,4	69,6	277
Фісташки	20	50,5	7,3	555
Фундук	16,3	66,7	9,8	701
Чорнослив	2,7	0	65,3	262
Яблука сушені	3,1	0	68,3	275

Солодощі

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Варення	0,4	0,2	74,5	286
Вафлі	8,2	19,8	53,1	425
Гематоген	6,2	2,8	75,5	352
Драже фруктове	3,7	10,3	73,4	388
Зефір	0,7	0	77,3	295
Ірис	3,1	7,7	81,2	384
Карамель	0	0,2	77,3	291
Цукерки шоколадні	3,9	39,7	54,6	576
Мармелад	0	0,2	77,1	289
Мед	0,6	0	80,5	312
Морозиво пломбір	3,6	15,1	20,5	223
Морозиво вершкове	3,6	10	19,5	182
Морозиво ескімо	3,6	20	19,5	278
Пастила	0,6	0	80,1	301
Печиво вівсяне	6,5	14,1	71,4	430
Печиво здобне	10,5	5,2	76	447
листяне Тістечко	5,7	38,3	46,8	543
Тістечко бісквітне	4,9	9,1	84,1	338
Пряники	4,4	2,9	77,1	333
Цукор	0,2	0	99,6	377
Халва соняшникова	11,4	29,3	54,6	519
Шоколад темний	5,2	35,6	52,4	546
Шоколад молочний	6,7	35,6	52,4	552

Хліб і хлібобулочні вироби

Продукт	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Бублики	16,4	1,1	69,7	342
Батон нарізний	9,4	2,7	50,7	261

Бублики	16,4	1,1	69,7	342
Булочка	7,4	1,8	43,7	218
Лаваш вірменський	7,7	1,1	47,8	239
Борошно пшеничне вищого сорту	10,4	0,8	74,5	324
Борошно пшеничне I сорту	10,6	1,4	73,6	329
Борошно пшеничне II сорту	11,6	1,9	70,7	328
Борошно житнє	6,8	1,2	76,8	321
Сушіння	11,1	1	73,2	335
Сухарі пшеничні	11,6	1,8	72,1	327
Хліб житній	4,7	0,6	49,5	210
Хліб пшеничний з борошна I сорту	7,4	2,2	53	246

Калорійність салатів

Калорійність будь-якого салату залежить від складових інгредієнтів. І найбільш корисними продуктами, від яких можна не боятися поправитися, є капуста, помідори і огірки. Крім того, що їх енергетична цінність мінімальна, в їх складі міститься багато вітамінів і мікроелементів. При підрахуванні калорійності порції салату і вмісті поживних речовин по цій таблиці, не варто забувати, що результат готової страви абсолютно точним не буде. Оскільки все залежить саме від того, чим заправляється салат і в якій кількості. Наприклад, майонез, особливо високої жирності, може перетворити корисний легкий салат в дуже жирний. Краще майонез замінити несолодким йогуртом, в якому на столову ложку всього 2-3 грами жиру та 15 калорій. Що стосується корисності вхідних інгредієнтів, то, наприклад, яйця є відмінним джерелом протеїнів, капуста містить багато вітаміну С, а також клітковину. У той час як страви з різними сортами ковбас та копченостей містять сіль і багато жирів.

Продукти	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи	Калорії, ккал
Морква по-корейськи	0	9	12,9	134
Морська капуста	0,9	7,2	3,1	80
Салат Кальмари	7,6	15,4	18,7	240
Салат Крабові палички	6,6	14,8	13,7	217
Салат Мімоза	5,7	14,8	7,2	183
Салат Олів'є	5,4	16,7	7	198
Салат з помідорами, огірками і перцем	1	0,8	4,9	30,7
Вінігрет	1,7	10,3	8,2	130,1
Вінігрет з оселедцем	9,1	13	6,8	179,2
Редиска з сметаною	2,7	9	3	103,5
Салат Цезар	14,8	17,2	24	303,6
Салат Грецький	3,9	17,8	3,4	188,5
Салат з квашеної капусти	1,6	3,1	11,6	77,8
Оселедець під шубою	5,1	16,2	7,3	193

Калорійність супів

Що стосується калорійності супу, то вона прямо залежить від продуктів, які в нього входять. За нижче наведеної таблиці можна підібрати найбільш смачний і менш жирний варіант при схудненні. До категорії найбільш легких і корисних супів відноситься суп з птиці та морепродуктів. По таблиці видно, що ці готові страви мають не тільки найменшу калорійність, але і є джерелом мінеральних речовин, вуглеводів і білків. На думку дієтологів, супи обов'язково слід включати в щоденний раціон харчування, особливо тим, хто страждає на гастрит. Але, щоб його вживання не стало причиною набору зайвих кілограмів, а приносило користь, необхідно вміти правильно його готувати.

Продукти	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
Борщ з свіжої капусти і м'яса	4,4	3,6	5,5	63
Розсольник	1,4	2	5	42
Борщ	0,5	2	4,2	36
Солянка м'ясна	5,2	4,6	1,7	69
Суп гороховий	4,4	2,4	8,9	66
Суп грибний	1,3	1,8	1,3	26
Суп молочний з макаронами	2,2	1,9	7,9	58
Суп молочний з рисом	1,8	1,9	7,3	54
Суп овочевий	1,7	1,8	6,2	43
Суп фасольовий	4	1,8	10	62
Суп квасковий	1,6	2,5	2,9	40
Уха	3,4	1	5,5	46
Капусняк з квашеної капусти	0,6	2,1	2,7	32
Капусняк з свіжої капусти	0,9	2,1	3,1	31

Калорійність других страв: м'яса, курки, риби, ролл

Калорійність страви безпосередньо залежить від того, що використовується – м'ясо, курка, риба, роли. Безумовно, на енергетичну цінність впливає і спосіб приготування. Наприклад, звичне смажене м'ясо є надзвичайно шкідливим. До даної категорії відносяться котлети зі свинини, курки і риби в паніровці.

При визначенні за таблицею калорійності готових страв не забувайте, що в м'ясних продуктах міститься вода, яка підвищує обсяг продуктів. При тепловій обробці м'ясо втрачає від 15 до 40% своєї початкової ваги. Втрата ваги залежить від часу і виду термічної обробки.

Що стосується співвідношення жирів і білків у вареному і сирому м'ясі, то воно теж не залишається без змін. У вареній курці або м'ясі вміст жиру підвищується всього на кілька відсотків, зате вміст білка збільшується набагато більше. Підсумковий обсяг енергетичної цінності готової другої страви можна варіювати, виходячи з власних уподобань і смаків.

Продукти	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи	Калорії, ккал
Телятина жарена	32,7	28,1	0	384
Телятина тушкована	16,8	18,3	0	232
Індичка жарена	28	6	0	165
Індичка варена	25,3	10,4	0	195
Котлети з телятини	18	20	0	260
Котлети з індички	18,6	12,2	8,7	220
Котлети з курки	18,2	10,4	13,8	222
Котлети з свинини	17,5	40,3	8,8	470
Курка варена	25,2	7,4	0	170
Курка жарена	26	12	0	210
Свинина варена	22,6	31,6	0	375
Свинина жарена	11,4	49,3	0	489
Качка варена	19,7	18,8	0	248
Качка жарена	22,6	19,5	0	266
Ескалоп	19	42,8	6,8	487
Перець фарширований мясом і рисом	4,4	10,6	13,7	160
Горбуша жарена в клярі	17,1	16,4	15,2	281
Горбуша відварена	22,9	7,8	0	168
Окунь річковий жарений	20,6	9,1	4	180
Тріска відварена	17,8	0,7	0	78
Тріска жарена	23	0,1	0	111
Котлети з тріски	12,6	5,9	15	164
Ролли Філадельфія	390	23,4	13,3	44,2
Ролли Каліфорнія	403	16,2	14,5	51,5

Калорійність каш гарнірів

Багато хто вважає, що крупи мають високу калорійність, тому каші повністю виключають зі свого раціону. Це помилка, енергетична цінність круп не така висока, зате користь від них велика. У будь-якій каші міститься клітковина і багатий мінеральний склад. Рекомендується ці страви вживати на сніданок, щоб енергії вистачило на цілий день, при цьому не постраждала фігура.

По таблиці калорійності приготовлених каш і гарнірів можна уточнити енергетичну цінність кожної страви. Слід пам'ятати, що 10 грам вершкового масла, доданого в порцію каші, збільшує калорійність в два рази! На це також впливає і те, на чому варити крупу – на молоці або воді, і чи використовується цукор.

У кашах не мало калорій, але якщо порівняти, наприклад, з голубцями або пельменями, то користі від каші набагато більше. Картопля також є відмінним гарніром, та й енергетична цінність не така вже й велика.

Слід розуміти, що в таблиці всі дані про калорійність і поживності готових страв є відносними. Суть в тому, що вміст в будь-якому продукті вуглеводів, жирів і білків залежить від різних факторів: від його сорту, особливостей рецепта, технологічної обробки.

Продукти	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
Каша гречана на воді	3,2	0,8	17,1	90
Манна каша на воді	2,5	0,2	16,8	80
Манна каша на молоці	3	3,2	15,3	98
Геркулесова каша на воді	3	1,7	15	88
Геркулесова каша на молоці	3,2	4,1	14,2	102
Рис білий варений	2,2	0,5	24,9	116
Рис дикий варений	4	0,3	21,1	100
Картопля жарена	3,7	10,6	24,8	203,3
Картопля пюре	2,1	4,6	8,5	81,7
Картопля запечена в фользі	1,9	2,8	10,8	73,5
Капуста жарена	2,8	3,3	5,3	60,6

Скільки калорій в день треба дорослій людині

<https://intermobi.com.ua/skilki-kalorij-v-den-treba-doroslij-lyudini/>

При розрахунку добової норми калорій для зберігання ваги, потрібно орієнтуватися на вік, активність, життєві умови і індивідуальні особливості людини.

Додаток В

Які мінерали необхідні для організму

<https://dobavki.ua/ua/kakie-mineraly-neobkhodimy-dlya-organizma/>

Домогтися нормального самопочуття і підтримувати здоров'я на належному рівні можна при балансі вітамінів і мінералів. Іноді їх не вистачає, що проявляється різною симптоматикою – головні болі, млявість, проблеми зі шкірою і багато іншого. Необхідні вітаміни і **мінерали** для організму можна вживати разом з їжею, підбираючи раціон індивідуально за потребами. Альтернатива – приймання спеціальних добавок, які допомагають подбати про здоров'я. Купувати потрібно тільки сертифіковані добавки, які виготовили перевірені виробники. Такі ви можете придбати на нашому сайті dobavki.ua за придатною ціною.

Мінерали для організму – міф чи реальна необхідність?

Мінеральні елементи відіграють вкрай важливу роль у роботі всіх систем організму людини. Бувши практично наночастинками, вони впливають на біохімічні процеси, що проходять в клітинах всіх органів.

Кожен з мінералів, будь то поширене залізо або менш відомий молібден, по своєму відповідає за один або кілька процесів. Наприклад, залізо відіграє активну роль у здатності еритроцитів переносити кисень по крові в усі частини тіла людини. Недолік заліза може привести до кисневого голодування і поступового розвитку патологій.

Важливо уникати нестачі мінералів в організмі, яких налічується більше за 20. Але також негативно на розвиток органів впливає і надлишок мінеральних елементів. Для підтримки нормальної роботи всіх органів і виконання ними необхідного функціоналу потрібно досягати і підтримувати баланс мінералів в організмі.

Де взяти мінерали для організму?

Мінерали для організму можуть надходити з декількох джерел. В першу чергу в якості головного джерела, звичайно ж, розглядаються харчові продукти як тваринного, так і рослинного походження. Однак у такому способі поповнення балансу мінералів є і деякі недоліки. Зокрема, необхідно стежити за складом продуктів, звертаючи увагу на вміст у раціоні тих чи інших мікроелементів і думати, де взяти мінерали для організму.

Найбільш зручним є варіант вживання комплексних вітамінних добавок. У них, як правило, вже знаходиться повністю збалансований набір необхідних для людини мікроелементів. Щоденне приймання комплексних препаратів допомагає розв'язати проблему авітамінозу і збалансованого складу мінералів в організмі.

Необхідні вітаміни і мінерали для організму

Орган, який дозволяє вам думати, вчитися, запам'ятовувати і концентруватися, – це мозок. Поживні речовини, що надходять в організм, мають великий вплив на його нормальне функціонування.

Отже, як ефективно поліпшити пам'ять і концентрацію уваги? Ваша дієта повинна бути багата мінералами і вітамінами. Ці ж речовини важливі для роботи організму в цілому:

1. Вітамін В1 дуже важливий для роботи мозку, а саме для передачі нервових імпульсів. Його недолік викликає їх пошкодження, яке позначається на роботі всієї нервової системи. Вітамін РР, недолік якого послаблює пам'ять і концентрацію уваги, викликає проблеми зі швидким спілкуванням і концентрацією уваги. Вітамін В6 також впливає на роботу нервової системи. Коли його недостатньо в організмі, це може викликати передчасне старіння нервових клітин і навіть привести до депресії. Щоб протидіяти цьому, варто включити у свій раціон, наприклад, волоські горіхи, фундук, лимони, апельсини.

2. Магній підтримує концентрацію, знімає стрес і напругу.
3. Цинк – ще один елемент, який захищає нервову систему і підтримує пам'ять.
4. Калій допомагає насичувати мозок киснем і підтримує нормальне функціонування нервів.
5. Фосфор покращує пам'ять, а також настрій.
6. Залізо – дуже важливий переносник кисню, що доставляється в мозок через кровотік.
7. Вітамін С підвищує імунітет, дарує стійкість до вірусних і простудних захворювань.
8. Холін допомагає поліпшити пам'ять.

Всі ці інгредієнти можуть бути доставлені в організм не тільки шляхом природної дієти, але і за допомогою відповідних добавок. Їх баланс – гарантія здоров'я, нормального самопочуття, гарного настрою.

Вітаміни, їх роль, джерела і симптоми нестачі та надлишку

<u>Назва</u>	Роль	Джерела і стійкість	Симптоми нестачі	Симптоми крайнього надлишку
Водорозчинні вітаміни				
<u>B₁</u> (тіамін, антиневритний)	Попередник коферменту тіамініпрофосфату (ТПФ), що використовується для відщеплення CO ₂ від органічних сполук. Бере участь у клітинному диханні, синтезі пентоз і ацетилхоліну,	Нежирне м'ясо, зернові, бобові, риба, печінка, яйця, зелень, чорний хліб. Швидко руйнується при нагріванні.	<u>Бері-</u> бері (розлад нервової системи,) порушення зору, нестійкість під час ходьби, розгубленість, втрата пам'яті, виснаження, втрата апетиту, анемія, збільшення серця, <u>тахікардія</u>).	Невідомі.

	окисненні алкоголю.			
<u>B₁</u> (тіамін, антиневритний)	Попередник коферменту тіамініпрофосфату (<u>ТПФ</u>), що використовується для відщеплення <u>CO₂</u> від органічних сполук. Бере участь у <u>клітинному диханні</u> , синтезі <u>пентоз</u> і <u>ацетилхоліну</u> , окисненні алкоголю.	Нежирне м'ясо, зернові, бобові, риба, печінка, яйця, зелень, чорний хліб. Швидко руйнується при нагріванні.	<u>Бері-бері</u> (розлад <u>нервової системи</u> , порушення зору, нестійкість під час ходьби, розгубленість, втрата пам'яті, виснаження, втрата апетиту, <u>анемія</u> , збільшення серця, <u>тахікардія</u>).	Невідомі.
<u>B₃</u> (ніацин, нікотинамід, антипеллагричний)	Попередник коферментів <u>НАД</u> і <u>НАДФ</u> , що є переносниками електронів і беруть участь у <u>гліколізі</u> , <u>окисному фосфорилуванні</u> , окисненні жирів, <u>репарації ДНК</u> , регуляції <u>транскрипції</u> тощо.	Дієта з достатнім вмістом білків зазвичай задовольняє потребу в ніацині, оскільки амінокислота <u>триптофан</u> може легко в нього перетворюватися. Джерелами самого вітаміну є м'ясо і риба, менше його печінці, дріжджах, картоплі, арахісі, зелені.	<u>Пелагра</u> (наступає після кількох місяців нестачі), ранні ознаки: млявість, головний біль, втрата апетиту, пізніше: сухість в роті, нудота, блювання, діарея, суха шкіра з виразками, неврологічні симптоми. Три основні симптоми пізніх стадій (3Д) <u>діарея</u> , <u>деменція</u> і <u>дерматит</u> . Тривалий дефіцит вітаміну може призводити до смерті.	Величезні дози можуть призводити до <u>гіперглікемії</u> , розширення кровоносних судин, ураження печінки, <u>подогри</u> .

		<p>Стійкий до дії кислот, лугів, високої температури, світла, окиснення.</p>		
<p><u>B₅</u> (пантотенова кислота, антидерматитний)</p>	<p>Попередник <u>кофактора А</u>, що бере участь у реакціях перенесення <u>ацетильної</u> групи, зокрема у клітинному диханні, <u>синтезі</u> й <u>окисненні</u> жирних кислот тощо, також задіяний у синтезі <u>стероїдів</u> і <u>гему гемоглобіну</u>.</p>	<p>(«Пантотенова кислота» з грец. <i>пантос</i> — всюди). Це свідчить про значне розповсюдження цієї речовини. Міститься в продуктах тваринного походження: м'ясі, печінці, яєчному жовтку, молоці тощо, також у цілому зерні, бобових, деяка кількість продукується кишковою мікробіотою.</p> <p>Відносно стабільний, втрати під час приготування їжі незначні, крім випадків, коли варіння відбувається у кислих або</p>	<p>Дефіцит рідкісний, проявляється втратою апетиту, болем у животі, руках і ногах, депресією, спазмами, нейро-м'язовою дегенерацією (<u>нейропатію в алкоголік</u>ів пов'язують з нестачею вітаміну B₅).</p>	<p>Невідомі.</p>

		лужних розчинах.		
<u>B₆</u> (піридоксин, антидерматитний)	Попередник кількох коферментів, зокрема <u>піридоксальфосфату</u> , що беруть участь в обміні амінокислот. Потрібний для перетворення триптофану в ніацин, <u>глікоген олізу</u> , формування <u>антитіл</u> і гемоглобіну, руйнування <u>гомощестіну</u> .	Зернові, овочі, м'ясо, риба, банани, менш важливі джерела: картопля, помідори, шпинат. Стійкий до нагрівання, дії кислот, руйнується світлом і лугами.	У дітей: дратівливість, конвульсії, анемія, блювання, слабкість, біль у животі. У дорослих: <u>себорейні</u> ушкодження навколо очей і рота, підвищена ймовірність серцевих захворювань.	Пригнічення глибоких сухожильних рефлексів, замінення кінцівок, труднощі при ходьбі, ушкодження нервів.
<u>B₉</u> (B ₁₂ , фолієва кислота, антианемічний)	Попередник коферментів, що беруть участь у метаболізмі амінокислот і <u>нуклеїнових кислот</u> , <u>холіну</u> . Необхідний для формування <u>еритроцитів</u> і нормального розвитку <u>нервової трубки</u> зародка, допомагає у розкладі гомощестіну.	Темно-зелені овочі, горіхи, бобові, дріжджі, печінка, апельсиновий сік, телятина, яйця, зернові, синтезується кишковою мікробіотою.	<u>Макроцитарна</u> або мегалобластна анемія, розлади шлунково-кишкового тракту, діарея. У новонароджених : підвищений ризик <u>розщеплення хребта</u> і неврологічних розладів.	Невідомі
<u>B₁₂</u> (ціанкобаламін, антианемічний)	Кoferмент, потрібний для синтезу нуклеїнових кислот. Особливо важливий у	Печінка, м'ясо, риба, молочні продукти крім масла, яйця. Немає у	<u>Перніціозна анемія</u> , що проявляється блідістю, анорексією, втратою ваги, задишкою;	Невідомі.

	<p>травній і нервовій системах і <u>червоному кістковому мозку</u>.</p> <p>Необхідний для дозрівання червоних кров'яних тілець, за його нестачі попередники еритроцитів не діляться але продовжують рости. Також бере участь у синтезі <u>метіонін</u> у і холіну.</p>	<p>рослинній їжі.</p> <p>Стійкий до нагрівання, руйнується світлом і сильними кислотами та лугами. Може зберігатись у печінці в кількості 2—3 мг, що достатньо для задоволення потреб організму впродовж 3—5 років.</p>	<p>неврологічні розлади, у більшості випадків виникає внаслідок поганого всмоктування, а не власне дефіциту в дієті.</p>	
<p><u>Вітамін Н</u> (біотин, антисеборейний)</p>	<p>Кофермент у реакціях метаболізму амінокислот і жирів, зокрема необхідний для проходження <u>циклу Кребса</u>, формування <u>пуринів</u>, замісних амінокислот, використання амінокислот як джерела енергії.</p>	<p>Бобові та інші овочі, печінка, ячний жовток, горіхи, у достатній кількості синтезується мікробіотою кишківника.</p> <p>Стійкий до дії світла, тепла, кислот.</p>	<p>Сухість шкіри, біль у м'язах, блідість, анорексія, нудота, стомливість, збільшений вміст <u>холестерол</u> у в крові.</p>	<p>Невідомі</p>
<p><u>Вітамін С</u> (аскорбінова кислота, антискорбутичний)</p>	<p><u>Антиоксидант</u>, необхідний для синтезу <u>колагену</u>, перетворення триптофану у <u>серотонін</u> і</p>	<p>Овочі і фрукти, особливо цитрусові, ягоди, полуниці,</p>	<p><u>Цинга</u>: порушення формування міжклітинного матриксу, болі в суглобах,</p>	<p>Великі дози (у 10 і більше разів вищі за рекомєнд</p>

	холестеролу у <u>жовчній кислоті</u> , покращує всмоктування іонів заліза, потрібний для активації фолієвої кислоти.	помідори, молода картопля, зелень. Руйнується під впливом світла, нагрівання, лугів.	хвороби зубів, порушення росту кісток, загоєння ран, кровоточивість ясен, анемія, схильність до інфекційних захворювань, втрата ваги, дегенерація м'язів і хрящів.	овані) призводять до діареї, підвищеної мобілізації мінеральних речовин кісткової тканини, посилене <u>зсідання крові</u> , формування <u>ниркових каменів</u>
Жиророзчинні вітаміни				
<u>Вітамін А</u> (ретинол, антиксерофтальмічний)	Потрібний для синтезу зорових пігментів, підтримання цілісності шкіри і слизових оболонок, нормального розвитку зубів і кісток, забезпечення репродуктивних функцій, антиоксидант.	Вітамін А міститься у <u>риб'ячому жирі</u> , яєчних жовтках, печінці, молоці; провітамін А (β-каротин) — у червоних, оранжевих, жовтих і темно-зелених овочах. Вітамін А запасується печінкою у кількості, достатній для забезпечення потреб організму	<u>Куряча сліпота</u> , сухість шкіри і волосся, порушення цілісності шкіри і слизових оболонок, збільшення ймовірності інфекційних захворювань дихальної, травної і видільної систем, висихання <u>кон'юнктиви</u> , помутніння рогівки, у вагітних жінок — дефекти у розвитку плоду.	Токсичний при вживанні у кількості понад 10 мг у день впродовж місяців. Симптомом є нудота, блювання, анорексія, головний біль, втрата волосся, біль у суглобах, ламкість кісток,

		<p>впродовж року.</p> <p>Стійкий до нагрівання, дії кислот і лугів, легко окиснюється і розкладається під впливом світла.</p>		<p>збільшення печінки і селезінки, може збільшувати ризик захворювання на <u>рак легень</u> у курців</p>
<p><u>Вітамін D</u> (кальциферол, антирахітний)</p>	<p>За функціями схожий до <u>гормонів</u>: сприяє всмоктуванню кальцію у ШКТ, разом з <u>паратгормоном</u> мобілізує кальцій з кісток. Обидва механізми необхідні для підтримання сталої концентрації кальцію в крові, що у свою чергу потрібно для нормальної роботи нервової системи, скорочення м'язів, зсідання крові, формування кісток і зубів.</p>	<p>Вітамін D₃ формується у шкірі під впливом ультрафіолетового випромінювання, подальше перетворення в активну форму відбувається у печінці і нирках. Джерелами вітаміну D є риба, жир, яєчні жовтки, молоко.</p> <p>Вітамін D стійкий до нагрівання, дії кислот і лугів, світла і окиснення.</p>	<p>У дітей <u>рахіт</u>, у дорослих — <u>остеомалаяція</u>; порушення мінералізації кісток і зубів, знижений тонус м'язів, слабкість у ногах, неспокій, дратівливість.</p>	<p>22—25 мг на добу може бути токсичним для дітей, більші дози — і для дорослих. До симптомів належать: блювання, діарея, втома, втрата ваги, гіперкальціємія і кальцифікація м'яких тканин, незворотне ушкодження серця і нирок.</p>

<p><u>Вітамін Е</u> (токоферолі, антистероїдний, вітамін розмноження)</p>	<p>Антиоксидант, помагає запобігти окисненню ненасичених жирних кислот і холестеролу, зокрема у <u>клітинних мембранах</u>, перешкоджає розвитку <u>атеросклерозу</u>.</p>	<p>Зародки пшениці, рослинні олії, горіхи, злаки, темно-зелені листкові овочі.</p> <p>Нечутливий до дії тепла, світла, кислот, нестійкий до кисню.</p>	<p>Дуже рідко, точні симптоми не до кінця з'ясовані: можливе зменшення тривалості життя еритроцитів і <u>гемоліз</u>, ламкість капілярів, дегенерація <u>спинного мозку</u>.</p>	<p>Навіть у великих дозах не викликає значних побічних ефектів. Можливе сповільнене загоєння ран, зниження адгезії <u>тромбоцитів</u> в і зростання часу утворення згустку крові.</p>
<p><u>Вітамін К</u> (нафтохіноні, антигеморагічний)</p>	<p>Необхідний для синтезу печінкою <u>факторів зсідання крові</u> і деяких інших білків. Бере участь в окисному фосфорилуванні у всіх клітинах організму.</p>	<p>Головним чином синтезується кишковою мікробіотою, міститься у темно-зелених листкових овочах, качанній капусті, капусті броколі, цвітній капусті, у свинині і печінці.</p> <p>Стойкий до нагрівання, руйнується кислотами, лугами, світлом,</p>	<p>Порушення зсідання крові, тривалі кровотечі, швидке формування синців.</p>	<p>Невідомі.</p>

		ОКИСНЮВАЛЬН ИМИ агентами. Забезпечення організму вітаміном К може зменшуватис ь під час вживання <u>ант</u> <u>ибіотиків</u> .		
--	--	--	--	--