1. раціони харчування повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження;
2. споживання хліба, зернових продуктів, макаронних виробів, рису або картоплі декілька разів на день;
3. вживання не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в умовах екологічно чистих зон;
4. підтримання маси тіла в рекомендованих межах (значення ІМТ від 20 до 25 кг/м^2) за допомогою нормо калорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень;
5. контролювання вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30 % добової калорійності; заміна більшості насичених жирів ненасиченими (рослинними оліями або м'якими маргаринами);
6. заміна жирного м'яса та м'ясопродуктів квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом);
7. вживання молока і молочних продуктів (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі;
8. вживання продуктів з низьким вмістом цукру, обмеження частоти вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодощів;
9. надання переваги продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу (в ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль);
10. обмеження вживання алкоголю до 20 мл етанолу на добу;
11. приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі; 12) дітей перших 6 місяців життя слід годувати виключно материнським молоком.

Міністром охорони здоров'я України на загальних зборах Академії медичних наук України [1] було наголошено, що стан фактичного харчування населення України є серйозною державною проблемою. На сьогодні розроблено Проект Концепції державної політики в галузі харчування населення України [4] згідно з рішеннями та рекомендаціями Конференції ООН з питань оточуючого середовища та розвитку (Ріо-де-Жанейро, 1992), Міжнародної конференції з питань харчування (Рим, 1992), рекомендаціями Глобального Альянсу за покращення харчування (GAIN), Всесвітньої організації охорони здоров'я та постанови загальних зборів Академії медичних наук України "Медичні проблеми харчування". Концепція державної політики в галузі харчування визначає мету, основні завдання, принципи, напрямки, етапи та механізми реалізації державних заходів спрямованих на вирішення питань гармонізації харчування населення.

Література

1. Москаленко В.Ф. Фактичний стан харчування населення України та заходи щодо його поліпшення // Журн. АМН України. – 2002. – Т. 8, № 4. С. 658-665. – (Медичні проблеми харчування: Загальні збори Академії медичних наук України, Київ, 3 жовтня 2002 р.).
2. От науки питания – к практике здорового питания. 16-й международный конгресс по питанию в Канаде // Вопросы питания. – 1997. – № 6. – С. 41-43.
3. Сердюк А.М., Гуліч М.П. Харчування – головний пріоритет держави в стратегії зміцнення здоров'я населення України // Харчування як фактор формування здоров'я населення: Тези доповідей міжнародної наук. - практ. конф., Київ, 15 – 16 травня 2003 р. –К., 2003. – С. 2-12.
4. Стражеска М.Д. Харчування і хвороби системи кровообігу: соціальні і медичні проблеми // Журн. АМН України. – 2002. – Т. 8, № 4. С. 685-692. – (Медичні проблеми харчування: Загальні збори Академії медичних наук України, Київ, 3 жовтня 2002 р.).

Н.О.Холодова

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ „ШКОЛИ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю"

Одним з шляхів вирішення проблеми збереження та укріплення здоров'я підростаючого покоління є створення "шкіл сприянню здоров'ю". В такій школі повинні бути необхідні психолого-педагогічні умови, щоби учні через різні види діяльності могли набувати знання, розвивати і реалізувати себе в творчій роботі, вміти зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Одним из путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения — создание "Школ содействия здоровью". В такой школе должны быть необходимые психолого-педагогические условия, чтобы учащиеся через разные виды школьной деятельности могли приобретать знания, развивать и реализовывать себя в творческой работе, уметь сохранять свое здоровье, вести здоровый образ жизни.

Preservation and strengthening of health of young generation is one of the important task of "Health School". Such a school must have necessary psychological and pedagogical conditions. The students can receive knowledge, develop their abilities, protect their health, keep the healthy life.

Одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [3].

Здоров'я - це те, без чого людина не може бути щасливою. Здоров'я можна лише сформувати, здобути шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуттям знань. Це знання засад здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть примножував здоров'я, а не руйнував його. Успішне досягнення цієї мети можливе тільки при методичній, комплексній та узгодженій роботі батьків, педагогів, лікарів, юристів і соціологів.

Перехід на 12-річний термін навчання створює суттєві переваги для одержання учнями якісної освіти і збереження їхнього здоров'я, тобто до основної фу-

нкції освіти - дати знання, приєднується *оздоровча функція освіти.*

Невідкладне вирішення цієї проблеми в найближчий час - це створення "Шкіл сприяння здоров'ю" та їх масовий розвиток в освітянській системі. По суті кожна українська школа повинна стати школою сприяння здоров'ю незалежно від її статуту [6, 3, 4].

Перш за все, в такій школі повинні бути необхідні психолого-педагогічні умови, щоб учні через різноманітні види шкільної діяльності змогли б засвоїти знання, розвивати та реалізовувати себе у творчій праці, усвідомлювати себе вільними у формах культурної поведінки, вміти зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, готуватися до особистого життя в різних умовах та ситуаціях, бути повноправними членами сучасного суспільства [5].

Зрозуміло, що питання здоров'я дітей шкільного віку можуть успішно вирішуватися тільки у тому випадку, коли робота буде проводитися по таким напрямкам: створення оптимальних зовнішньо-середовищних умов в школі та вдома; раціональна організація праці та відпочинку школярів; впровадження новітніх, здоров'я зберігаючих педагогічних технологій; виховання у школярів свідомого відношення до охорони свого життя та здоров'я.

В Україні розроблено *модель "Навчальний заклад - Школа сприяння здоров'ю".* Питання розширення мережі таких шкіл залишається актуальним згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 29 квітня 2002 року № 157/281 "Про подальший розвиток міжнародного проекту "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю в Україні".

Модель школи в певному розумінні - вихідна теоретична розробка, концепція, положення та ідеї якої необхідно втілити на практиці, спираючись на досвід. Задача - знайти найкращий варіант організації навчально-виховного процесу з використанням всіх існуючих можливостей для підвищення результативності роботи школи [1;2].

У кожного педагогічного колективу свої підходи, особисте бачення вирішення цієї проблеми. Більшість педагогічних колективів переорієнтовує організацію навчально-виховного процесу на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і психічного здоров'я, виховання потреби здорового способу життя. Для багатьох навчальних закладів "оздоровлення школи починається з творчості вчителя". Тому школи обирають різні напрямки: впровадження сучасних технологій навчання та виховання; валеологізація освітньо-виховного процесу; здоров'я зберігаюча педагогіка; фізичне виховання та зміцнення фізичних показників учнів; психологічна та педагогічна підтримка дітей; безпека життєвої діяльності учнів; культура здоров'я; духовне та естетичне удосконалення.

За цими показниками створюються різні моделі "Шкіл здоров'я", які забезпечують необхідні умови для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій, оптимального розвитку особистості школярів, збереженню здоров'я та безпеки життєвої діяльності учнів [6,8].

Згідно з національною програмою „Діти України" в Харкові працюють такі „Школи здоров'я" вже з 1996 року [4].

На сьогодні близько 100 навчальних закладів області можна віднести до опорних шкіл щодо сприяння здоров'ю.

За результатами Всеукраїнського конкурсу - захисту сучасної моделі навчального закладу - Школи сприяння здоров'ю у 2002-2003 н. р. переможцями обласного етапу стали 20 навчальних закладів від районів (міст) області , 22 - від районів м. Харкова та 3 заклади обласного підпорядкуванню, серед них 6 - дошкільних, 38 - загальноосвітніх та 1- позашкільний.

У 36 % навчальних закладах обласної мережі „Шкіл сприяння здоров'ю" переважає валеологізація освітньо - виховного процесу (через спеціальні оздоровчі програми), 25 % шкіл більшу увагу приділяють фізичному вихованню та зміцненню фізичних показників учнів, інші обрали напрямок-культура здоров'я та безпека життєдіяльності.

Головним управлінням освіти і науки Харківської облдержадміністрації та Харківським обласним науково - методичним інститутом безперервної освіти проведена певна робота щодо вирішення проблеми створення „Шкіл сприяння здоров'ю", розроблено програму „Школу здоров'я - створюємо самі!", мета якої - визначення стратегічної освітянської політики, зміни філософії мислення щодо відношення до здоров'я дитини, вчителя як найвищої соціальної цінності. Науково - методичної лабораторією з проблем виховання здорового способу життя ХОНМІБО розроблено *алгоритм створення моделі „Школа сприяння здоров'ю",* який опрацьовано через активні форми роботи на семінарах для керівників районних (міських) методичних об'єднань вчителів фізичного виховання та основ безпеки життєдіяльності, заступників директорів шкіл з виховної роботи, з завідуючими районних методичних кабінетів. (Додаток 1)

Плідною є робота тимчасових творчих колективів - команди однодумців щодо визначення оптимальних організаційно - педагогічних умов створення сучасної моделі „Школи сприяння здоров'ю", як результат - розробка інтерактивних методик, видання методичних рекомендацій, порадників.

Отже, навчальний заклад "Школа сприяння здоров'я" забезпечує умови та механізм педагогічної ідеї навчального закладу щодо сприяння здоров'ю, здійснює навчання та виховання в інтересах особи і суспільства, створює сприятливі умови для всебічного розвитку здорової особистості.

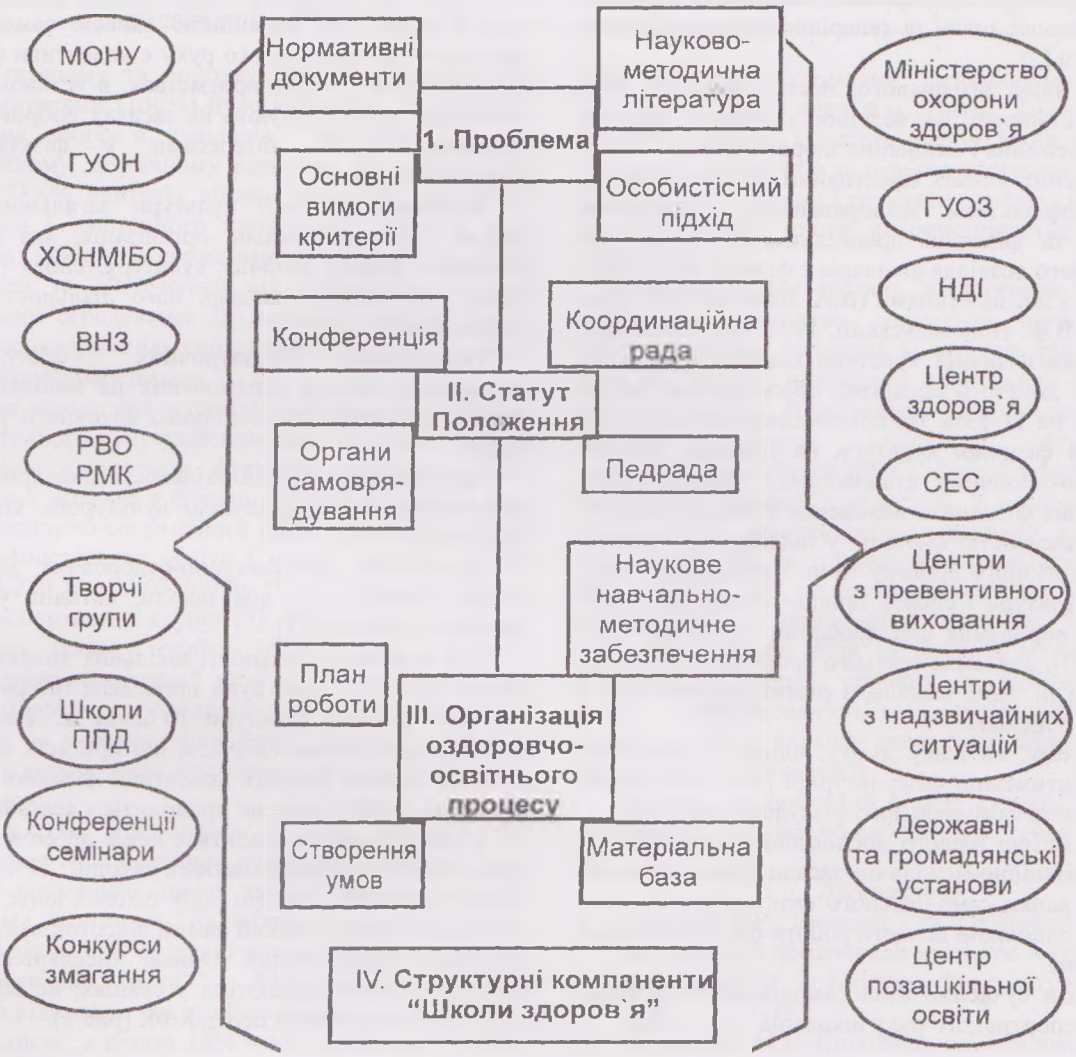
Головною метою такого навчального закладу є формування і розвиток фізично, психічно, соціальне і морально здорової особистості зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, створення умов для збереження та зміцнення здоров'я, самоутвердження [6,5].

Заклавши в програми розвитку дошкільних, шкільних, позашкільних навчальних закладів перехід на більш високий рівень культури життєдіяльності учасників навчальне - виховного процесу, збільшення якості, гуманності, демократичності, культуроємності, не можна зупинятися тільки на заходах щодо популяризації здорового способу життя, треба більше залучати до співпраці медиків, науковців, батьків, представників громадських організацій, прагнути щоб кожний навчальний заклад був центром культури здоров'я в мікрорайоні, кожному населеному пункті.

Література

1. Дахин А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность// Педагогика. - 2003 - №4. - С. 21-26
2. Де Калусе Л. Развитие школы: модели и изменения./ Де Калусе Л. Марсе Э., Петри М. - Калуга, 1993.
3. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. - 2002. - 12 квітня (№33)
4. Національна програма "Діти України" на період до 2005 року: Затверджено Указом Президента України від 18 січня 1996 р. №63 / 1996
5. Харисов Ф. Как превратить обычную школу в школу здоровья// Народное образование.-1999.-№6.-С. 151-158
6. Школу здоров'я створюємо самі!: Порадник для педагогів, управлінців, творчих вчителів/ Горяінова Л.О., Холодова Н.О. - Харків: ХОНМІБО. 2002. -34 с.

Додаток 1



Л.Я ЧЕХОВСЬКА

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ОСЕРЕДКУ ШКОЛЯРІВ

В статті описані організаційно-методичні основи діяльності фізкультурного колективу учнів в сучасних навчальних закладах. Розроблений статут шкільного фізкультурно-спортивного клубу.

В статье описаны организационно-методические основы деятельности физкультурного коллектива учащихся в современных учебных заведениях. Доведено изменение правового статуса школьного физкультурного коллектива в качестве «объединения граждан» Разработан статут школьного физкультурно-спортивного клуба.

In clause expose organizing methodical fundamentals activities physical culture sports club's in modern educational institutions. Substantiated reachtlich status club how "Union community". Make typical statute physical culture sports club's.

Погіршення стану здоров'я школярів сучасної України обумовлено посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників [1].

Статистика свідчить, що різноманітні відхилення у стані здоров'я під час вступу до школи має кожна