

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

УДК 504.37.013

Бурковська Г.А., студент спеціальності 101 “Екологія”, ступеня вищої освіти “Магістр” КЗВО “Вінницька академія безперервної освіти”.

Науковий керівник: **Києнко-Романюк Л.А.** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління та адміністрування КЗВО “Вінницька академія безперервної освіти”.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЕКОЛОГІЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ МЕХАНІЗМІВ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

В статті розглянуто місце екологічного харчування в контексті механізмів соціального розвитку та структурі компетенцій викладача закладу вищої освіти. Висвітлено особливості впливу харчового раціону на розвиток людського капіталу, якість життя та, як наслідок, ефективність професійної діяльності викладача. Запропоновано алгоритм впровадження екологічного харчування в життєдіяльність викладача.

Ключові слова: екологічне харчування, сталий розвиток, механізми соціального розвитку, культура здоров'я, компетенції, викладач закладу вищої освіти.

The article considers ecological nutrition of a teacher of a higher education institution in the context of mechanisms of social development and structure of professional competencies. The authors showed the features of the influence of diet on the development of human capital, quality of life and efficiency of professional activity of the teacher. The authors also proposed an algorithm for the introduction of organic food in the life of the teacher.

Keywords: ecological nutrition, sustainable development, mechanisms of social development, health culture, competencies, high school teacher.

Постановка проблеми. Вислів “людина є те, що вона їсть” говорить про роль харчування в житті людини. Здоров'я сучасного викладача – важлива складова розвитку людського капіталу, його ефективної професійної діяльності. Однією із умов розвитку здоров'язберігаючих компетенцій у студентів – громадян України – є наявність відповідного способу життя у тих, хто їх навчає та виховує – викладачів. Для українського суспільства загалом і системи освіти України, зокрема, в контексті цілей сталого розвитку, зокрема – соціального, є вкрай важливим формування культури харчування викладачів закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми імплементації екологічних аспектів у економічний розвиток країни, формування наукових основ сталого розвитку знайшли відображення в працях вітчизняних і зарубіжних науковців: В. Вернадський, Г. Білявський, Л. Мельник, М. Клименко, В. Боголюбов, А. Гетьман, Л. Руденко, С. Лісовський, О. Мудрак, В. Собчик, О. Нагорнюк, І. Чайківський тощо [2, 3, 9]. Однак в умовах пріоритету змішаного навчання у закладах вищої освіти та в контексті концепції сталого розвитку вдосконалення та визначення складових механізму

соціального розвитку та забезпечення раціонального використання людських ресурсів в освітній сфері потребують подальшого дослідження.

Мета статті. Висвітлити основні принципи екологічного харчування в контексті механізмів соціального розвитку та структурі компетенцій викладача закладу вищої освіти..

Виклад основного матеріалу дослідження. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності, гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу й екологічне довголіття. Це дотримання звичайного виконання певних правил та практичні дії. Одним з основних принципів здорового способу життя є екологічне харчування. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, людина вважається здоровою не лише тоді, коли в неї відсутні хвороби та фізичні вади. Здоров'я людини включає її фізичне, духовне та соціальне благополуччя [1].

Як показує практика, день у більшості людей, які займаються викладацькою діяльністю, насичений значними розумовими та емоційними навантаженнями. Різновекторне спілкування впродовж дня, часті порушення режиму праці та відпочинку, незбалансоване та нерівномірне харчування, брак фізичного навантаження, гіподинамія – все це є причинами відчуття втоми, яка накопичується і переходить у перевтому. Відтак, зникає бажання працювати, спілкуватись, росте роздратування, знижується імунітет та виникають різноманітні захворювання – і все це знижує ефективність професійної діяльності викладача, шкодить іміджу закладу вищої освіти, погіршує якість надання освітніх послуг.

Вже в минулому столітті сформувалася теорія збалансованого харчування, визнана тепер класичною [6]. Харчування має бути не просто збалансованим, їжа має подаватися в тій формі, яка відповідає еволюційним особливостям організму. Порушення в харчуванні призводить до збільшення захворюваності, погіршення показників фізичного і розумового розвитку, зниження імунітету, зниження працездатності і скорочення тривалості життя.

В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожного з викладачів, що забезпечує їм потрібний рівень життєдіяльності, гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу й екологічне довголіття. Це дотримання звичайного виконання певних правил та практичних дій. Кожний викладач має заздалегідь подумати про свій психологічний та фізичний стан. Будь-яка діяльність потребує енергетичних затрат організму. Чому дорівнюють витрати під час розумової діяльності викладача? Нам не вдалося знайти досліджень на цю тему. Разом з тим не секрет, що до кінця робочого дня він відчуває себе досить виснаженим. Ми розуміємо, що для підтримки життєдіяльності потрібна енергія.

Екологічне харчування в значній мірі впливає на забезпечення найважливіших функцій організму, що забезпечує реалізацію механізмів соціального розвитку у складі сталого. Чайківським І.А. [9] розроблено структурну модель сталого розвитку аграрного сектора економіки і його забезпечувальних механізмів (рис. 1).

І хоча модель автором розроблена для аграрного сектору, на нашу думку, вона може презентувати загальну систему сталого розвитку більшості сфер людської діяльності. У цій моделі ми чітко бачимо місце екологічного харчування для забезпечення цілей сталого розвитку XXI століття.

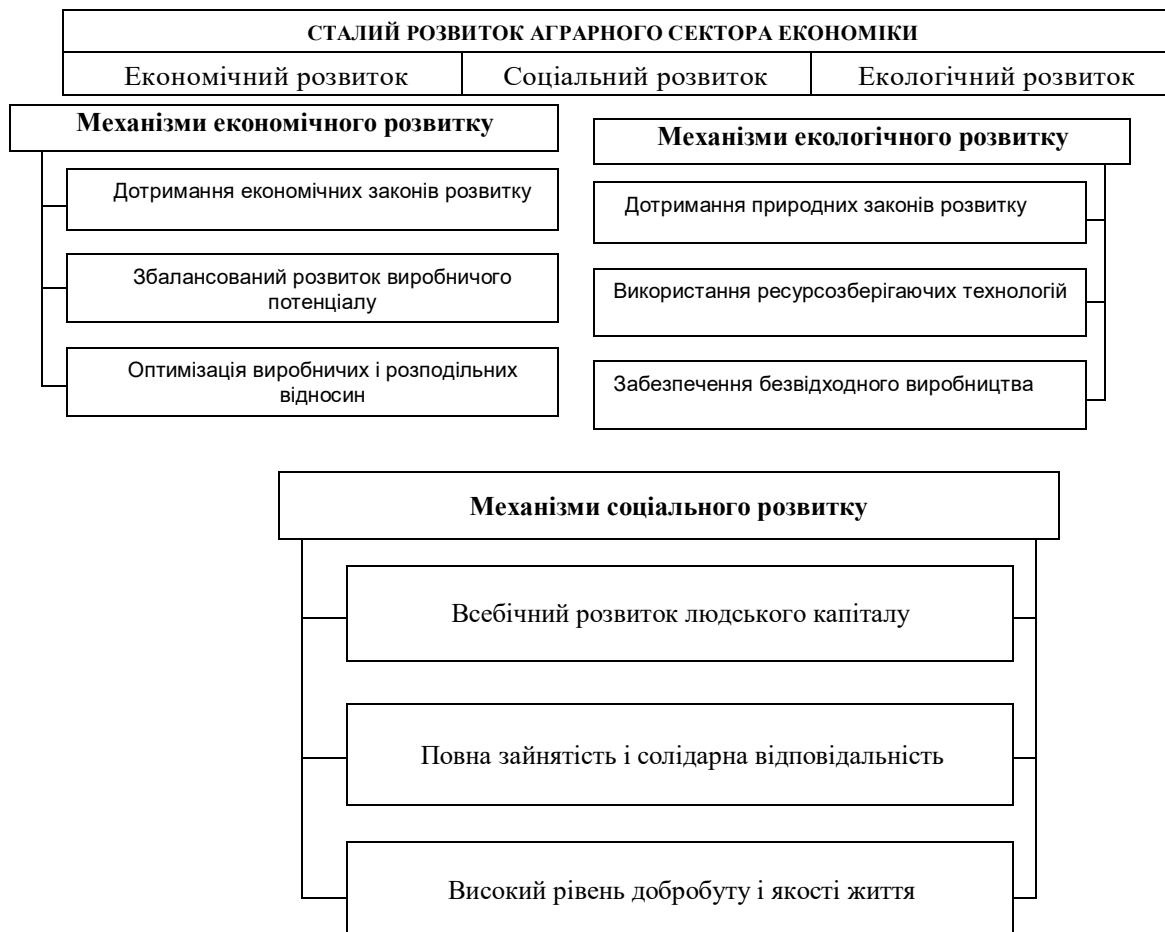


Рис. 1. Структура забезпечувальних механізмів сталого розвитку суб'єктів господарювання аграрного сектора економіки

Особливо важливим є характер харчування викладача в сучасних умовах, коли змішане навчання з перевагою електронного (дистанційного) стало реальністю кожного закладу вищої освіти.

Екологічне харчування належить до основних принципів здорового способу життя і дозволяє зберегти людський капітал для сприяння соціальному розвитку держави. Складовою екологічного харчування є т. зв. раціональне харчування (*ratio* — розумний) – фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів [3]. Вимоги до раціонального харчування подано в таблиці (рис. 2).

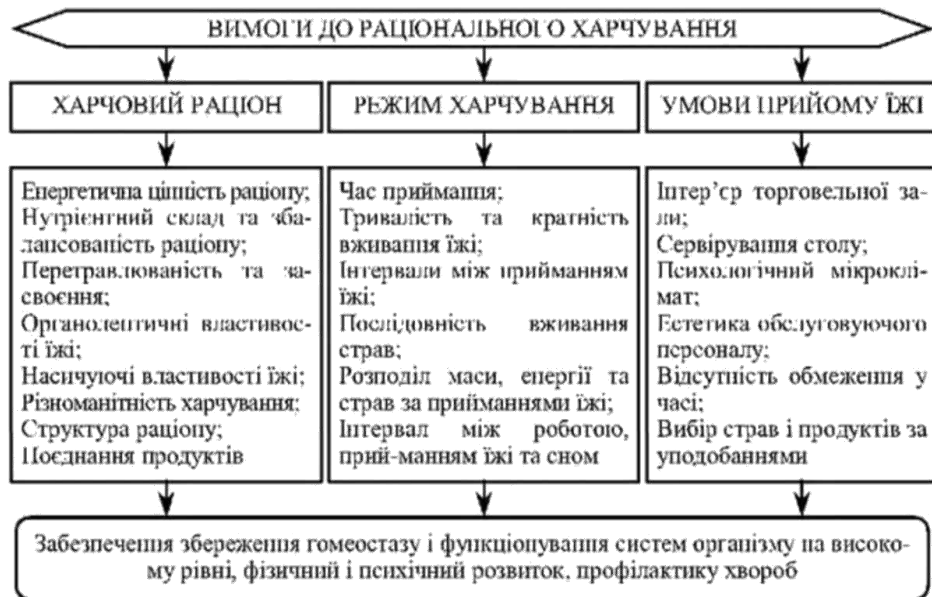


Рис. 2. Вимоги до раціонального харчування [5]

Одним з основних принципів екологічного харчування викладача є орієнтація на забезпечення енергетичних потреб організму.

Потреба організму в енергії залежить від цілого ряду чинників: виконувана робота, вага тіла, вік, фізіологічний стан тощо. При цьому основний меседж такий: нам потрібно стільки калорій, скільки ми витрачаємо. Вся енергія, яку витрачає викладач в процесі професійної та іншої діяльності, носить назву “енергія загального обміну”. Він складається з трьох основних величин:

1. Частина енергії витрачається на фізіологічні функції організму (в середньому близько 1500 Ккал в день).

2. Частина енергії загального обміну витрачається на прийом і засвоєння їжі. Цей процес називається специфічно-динамічною дією їжі і полягає в тому, що після прийому їжі обмінні процеси посилюються і досягають максимуму через 3-6 год. Найбільша витрата енергії відзначається при засвоєнні білків.

3. Частина енергії загального обміну витрачається на пересування в просторі і трудову діяльність, за рахунок переважно м'язової роботи, її інтенсивності і тривалості.

Посадові обов'язки сучасного викладача охоплюють досить широку сферу: ведення лекцій, тренінгів офлайн та онлайн, вебінарів, заповнення документації, пошук індивідуального підходу до студента, участь у засіданнях кафедри, вченої ради, підготовка науково-методичних та навчально-методичних матеріалів (монографії, дисертаційні дослідження, посібники, конспекти лекцій, електронні матеріали, таблиці, схеми тощо), проведення різноманітних зборів, перевірка студентських робіт, рецензування, консультування, позанавчальна робота з навчальної дисципліни, участь в розробці та апробації навчальних та освітніх програм, залучення студентів до громадського життя, кураторство та виховна робота тощо. Трудову діяльність викладача відносять до розумової праці та характеризують високим нервово-емоційним напруженням, особливо в умовах пріоритету дистанційного навчання. З метою забезпечення високоякісної та тривалої продуктивності праці, збереження здоров'я та

творчого довголіття викладачам рекомендується дотримуватись основ здорового способу життя, зокрема, правил екологічного харчування.

Раціон харчування викладача повинен мати антисклеротичну, ліпотропну та антистресорну спрямованість для оптимізації обміну жирів, зниження рівня холестеролу в крові, забезпечення оптимальних умов функціонування нервової, серцево-судинної, травної та інших систем організму.

Слід зауважити, за пропозицією Всесвітньої організації охорони здоров'я, рекомендується розрізняти наступні 4 форми патологічних станів, пов'язаних з неправильним харчуванням:

- Недоїдання – стан, обумовлений недостатнім за якістю і кількістю споживання їжі протягом більш-менш тривалого часу;
- Переїдання – стан, пов'язаний зі споживанням надмірної кількості їжі;
- Специфічна форма недостатності - стан, викликаний відносним або абсолютним недоліком одного або декількох харчових речовин в раціоні;
- Незбалансованість – стан, обумовлений неправильним співвідношенням харчових речовин в раціоні [7].

З метою забезпечення високоякісної та тривалої продуктивності праці викладача, збереження здоров'я і творчого довголіття рекомендується правильне екологічне харчування. Добові енерговитрати чоловіків складають 2450-2100 ккал, жінок – 2000-1800 ккал. Необхідно дотримуватись відповідностей калорійності раціону до енергетичних витрат організму та забезпечувати збалансований раціон харчування, що відповідає фізіологічним потребам організму. Раціон повинен бути збалансованим за вмістом білків та жирів (тваринних і рослинних), вуглеводів (простих і полісахаридів), вітамінів та мінеральних речовин. Енергетична цінність білків повинна складати 12% від добової калорійності, жирів – 25%, вуглеводів – 63%. При цьому основну калорійність раціону реалізовувати в першій половині дня. Інтервали між наступними прийомами їжі не повинні перевищувати 4 години.

Наш мозок – найбільш складний інструмент з усіх, якими ми користуємося щодня. Всі корисні речовини для його роботи, можна отримати з їжею, правильно організувавши своє харчування.

Виходячи із вищенаписаного, раціон харчування викладачів по калорійності має організовуватись наступним чином: сніданок – 25-30% всієї калорійності за день; обід – 35-40% калорійності, це приблизно третина всіх калорій, які людина повинна вживати протягом дня; вечеря – 15-20% денної калорійності їжі.

Висновки. Екологічне харчування викладача – це правильно організоване своєчасне постачання організму екологічно здорової, енергетично збалансованої та смачної їжі в умовах нерівномірно організованого робочого дня та психологічно напруженого середовища. Їжа є одним із важливих факторів навколишнього середовища, що впливає на стан здоров'я викладача, його працездатність, розумовий та фізичний потенціал, а також на тривалість та ефективність професійного життя. Оволодіваючи навичками екологічного харчування як соціальною та психологічною компетенцією, викладач не лише забезпечує собі здоровий спосіб життя та адекватно сприймає навколишній світ,

а й створює екологічне соціальне середовище, здатний до творчої та ефективної діяльності, що позитивно впливає на діяльність його та студентів.

Список використаних джерел

1. Здоров'я – Заголовок з екрана – Режим доступу - <https://cutt.ly/dsN9U8s> (27.07.2020 р.)
2. Лісовський С. А. Основи сталого (збалансованого) економічного, соціального, екологічного розвитку. Житомир, 2007. 108 с.
3. Мудрак О.В., Собчик В., Нагорнюк О.М. Екологічна етика як форма поведінки людини в природі. Пріоритети збалансованого (сталого) розвитку України: м-ли Укр. екол. конгр., 27-28 жовт. 2008 р. К., 2008. Ч. 2. С. 211–223.
4. Національна парадигма сталого розвитку України. За заг. ред. Б.Є. Патона. К.: Державна установа “Інститут економіки природокористування та сталого розвитку НАНУ”, 2012. 71 с.
5. Організація лікувально-профілактичного харчування на промислових підприємствах. Медичний контроль за організацією лікувального (дієтичного) харчування в лікувально-профілактичних заходах та в системі суспільного харчування. - Режим доступу: <https://cutt.ly/DsMfrdf> - Заголовок з екрана
6. Сорокина Т.С. История медицины. Учебник. 2-е изд., перераб. и дополн. М.: ПАИМС, 1994.
7. Хвороби, пов'язані з порушенням харчування. - Режим доступу: <https://cutt.ly/rd1YHeL> - Заголовок з екрана
8. Фармацевтична енциклопедія. Голова ред. ради та автор передмови В.П. Черних ; Нац. фармац. ун-т України. 2-ге вид., переробл. і доповн. Київ: МОРІОН, 2010. 1632 с.
9. Чайківський І.А. Механізми забезпечення сталого розвитку сільськогосподарських підприємств. *Інноваційна економіка*. 2014. № 6. С. 108-114.

УДК 504.9

Гуменюк Л.М., студент спеціальності 101 “Екологія”, ступеня вищої освіти “Магістр” КЗВО “Вінницька академія безперервної освіти”.

Науковий керівник: **Нагорнюк О.М.** – кандидат сільськогосподарських наук, доцент, доцент кафедри екології, природничих та математичних наук КЗВО “Вінницька академія безперервної освіти”.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ШЛЯХІВ ЕКОЛОГІЧНОГО ПРОСВІТНИЦТВА ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

В статті розкриті сучасні екологічні проблеми людства, шляхи екологічного просвітництва для сталого розвитку суспільства. Проаналізовані проблеми сучасної освіти і формування екологічного мислення молоді.

Ключові слова: глобальні проблеми людства, навколишнє середовище, екологічне просвітництво, сталий розвиток суспільства.

The article reveals modern ecological problems of mankind, ways of ecological enlightenment for sustainable development of society. The problems of modern education and formation of ecological thinking of youth are analyzed.

Key words: global problems of mankind, environment, ecological education, sustainable development of society.