

ЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПІВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ НОРМАЛЬНОЇ МАСИ ТІЛА ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

THE IMPORTANCE OF THE PRINCIPLES OF RATIONAL NUTRITION TO MAINTAIN NORMAL BODY WEIGHT AND PREVENT DISEASES

Prokhorenko A.I., Shkurba T.O.

КВНЗ І рівня акредитації «Полтавський базовий медичний коледж»

Актуальність. Раціональне харчування має важливе значення для зміцнення здоров'я населення, профілактики захворювань, забезпечує ріст і розвиток людини, захищає організм від хвороботворних чинників, підвищує імунітет, попереджає надмірне збільшення маси тіла, сповільнює процеси старіння.

Завдання дослідження: проаналізувати наукову літературу з проблем раціонального харчування; провести обстеження студентів згідно з планом досліджень; обробити й узагальнити результати досліджень.

Методи досліджень: бібліосемантичний, експериментальний, практичні: зважування студентів на медичних вагах, розрахунок оптимальної маси тіла.

Головна умова раціонального харчування – збалансованість харчового раціону і складу харчових продуктів, що забезпечує добову потребу людини в харчових речовинах і енергії. Здорова, а тим більше хвора людина повинна дотримуватися принципів раціонального, валеологічного обґрунтованого харчування: споживати їжу у відповідній кількості, в певний час, раціонально розподілити її за масою, об'ємом, енерговмісткістю, хімічним складом і набором продуктів протягом дня залежно від віку, статі, характеру роботи, рухової активності, кліматичних умов, тощо.

Доросла здорова людина повинна постійно контролювати свою вагу. Оптимальну масу тіла розраховують за допомогою індексу Брока або формули Купера.

Формула Купера:

$$\frac{\text{зріст у сантиметрах} \times 3,5}{2,54} - 108 \times 0,453$$

Індекс Брока

100 при зрості 155-165 см.

105 при зрості 165-175 см.

110 при зрості 175-185 см.

Формула: P – індекс Брока, де P – зріст в сантиметрах.

Студентами гуртка з основ медсестринства була проведена науково-дослідницька робота «Значення принципів раціонального харчування для підтримання нормальної маси тіла та профілактики захворювань». Студенти перевірили дію принципів раціонального харчування у повсякденному житті. З цією метою була обстежена група студентів Полтавського базового медичного коледжу, у кількості 28 чоловік, з них 8 хлопців (29%) і 20 дівчат (71%).

Студенти були зважені на медичних вагах та їм виміряли зріст. За допомогою формули з індексом Брока була розрахована оптимальна маса тіла для кожного студента. З числа обстежених студентів виділена група студентів, у кількості 13 чоловік (46%), з них 2 хлопців (15%) і 11 дівчат (85%), у яких маса тіла не є оптимальною для їхнього зросту, віку і статі. Цим студентам було запропоновано протягом 2 місяців дотримуватися принципів раціонального харчування. Для кожного студента було складене індивідуальне добове меню.

Через 2 місяці студенти були обстежені повторно. Після дотримання принципів раціонального харчування протягом 2 місяців у студентів покращився фізичний та психічний стан, увага, сон, пам'ять, а також змінилася маса тіла на 18%.

Висновок. Після запропонованих рекомендацій по раціональному харчуванню вага обстежуваних студентів змінилася на 18%. Раціональне харчування позитивно впливає на організм людини, покращує діяльність систем і органів.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК НАВЧАЛЬНОГО САМОМЕНЕДЖМЕНТУ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

FORMATION OF EDUCATIONAL SELF-MANAGEMENT SKILLS IN THE PROCESS OF SELF-PERFORMED WORK OF FIRST-YEAR STUDENTS

Senko H.I., Khanenko O.G., Prof. Golovanova I.A, M.D., Tovstiyak M.M

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Кафедра соціальної медицини, організації та економіки охорони здоров'я з біостатистикою

Одна з умов ефективності будь-якої діяльності – наявність у суб'єкта навичок самоменеджменту. Формування зазначених навичок – важливе завдання під час адаптації першокурсників. Цей період, що хронологічно відповідає першим місяцям навчання, насамперед вимагає істотної перебудови системи навчальної діяльності відповідно до вимог вишу. Дослідження, проведені Л. Подоляк і В. Юрченко, засвідчують, що «першокурсники не завжди успішно оволодівають знаннями не тому, що отримали слабку шкільну підготовку, а через несформованість якостей, які визначають готовність до навчання у вищій школі» – здатність навчатися самостійно, уміння контролювати й оцінювати себе, правильно розподіляти свій час для самостійної навчальної підготовки й відпочинку, урахування індивідуальних особливостей власної пізнавальної діяльності, самодисципліна тощо.

Самостійна робота (СР) як вагомий складник навчального процесу досить яскраво показує особисту неготовність студента до самоврядної навчальної діяльності. Вирішення цих проблем не слід покладати виключно на студента. Методичне забезпечення навчальної дисципліни, зазвичай, включає необхідні вказівки і рекомендації, користуючись