

О ФОРМИРОВАНИИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА-ХИМИКА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Устюжанина Е.Н., Тенгеркова Г.Г.

В работе рассматриваются возможности формирования валеологических знаний студентов-химиков при изучении дисциплин естественных и специальных циклов. В качестве примера взят курс «Химия питания», его структура, содержание, некоторые особенности методики преподавания.

Состояние здоровья учащейся молодежи вызывает серьезную озабоченность. Несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь – наиболее здоровая категория населения, именно в возрасте 16-17 лет наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней, причем, преимущественно по тем, которые формируют хронические болезни (заболевания органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, нарушения иммунитета).

Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна; наличие вредных привычек. Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе (5-6 лет), негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

По данным многочисленных исследований ученых большинство студентов высшей школы не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, их внимание направлено в основном на предупреждение нарушений здоровья и реабилитации утраченного. Это является результатом низкой активности личности, поведенческой пассивности и валеологической безграмотности.

Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и формирования здоровьесберегающих условий в образовательном учреждении, необходима валеологизация образовательной среды и учебного процесса.

Формирование валеологической культуры студентов осуществляется в двух аспектах - содержательном и процессуальном. Содержательный аспект обусловлен спецификой валеологических знаний и умений; процессуальный связан с определением педагогических условий, способов усвоения студентами валеологических знаний и умений, влияющих уровень валеологической культуры.

Мы более подробно остановимся на содержательном аспекте воспитания валеологической культуры студентов благодаря привлечению в содержание предметов естественнонаучного цикла валеологических знаний.

В Горно-Алтайском государственном университете более 12 лет ведется преподавание курса «Химия питания», который разработан для студентов специальности 020101 «Химия» как дисциплина по выбору блока ЕН. Курс имеет общую трудоемкость 60 часов, из них 36 часов аудиторные занятия: 16 часов лекций, 20 часов лабораторно-практические занятия и изучается в 5 семестре.

В программу включены следующие темы: 1. Введение, проблема питания и ее решение в процессе развития цивилизации; 2. Химический состав пищи: белки, жиры, углеводы; 3. Вода и минеральные вещества; 4. Пищевые добавки.

При изучении тем спецкурса студенты расширяют свои знания о химическом составе основных питательных веществ: белках, жирах и углеводах, их строении, превращениях в ходе биохимических процессов, функциях. Получают представление о химии витаминов, пищевых добавок, их функциях. Особое внимание в содержании курса уделяется составу наиболее распространенных продуктов, процессам лежащим в основе их приготовления, сведениям о пищевой ценности и физиологической значимости продуктов питания.

Целью спецкурса является подготовка студентов к освоению курса «Химические основы жизни» и формирование представлений о здоровом питании, повышение их валеологической грамотности, формирование культуры грамотного потребления.

Наряду с химическими вопросами в рамках курса изучаются вопросы междисциплинарного характера: питание и культура, проблема питания и ее решение в процессе развития цивилизации, современный взгляд на питание человека и его энергетическую целесообразность. Рассматриваются виды и теории питания: сбалансированного, адекватного и рационального питания. Программа курса предполагает обратить внимание на основные этапы переваривания пищи в желудочно-кишечном тракте, ферменты и гормоны ЖКТ.

Студенты-химики, как правило, недостаточно осведомлены о работе основных систем организма, в том числе и о системе пищеварения, её устройстве, ферментах желудочно-кишечного тракта, гормонах, поэтому в семинарские занятия включены вопросы, раскрывающие особенности процесса пищеварения в организме человека в разные периоды жизни.

На семинарских занятиях обсуждаются и оцениваются факты окружающей действительности. Современные средства массовой информации размещают на своих страницах различную рекламу «модных» продуктов питания, биологически активных добавок, чудодейственных диет, обещающими вечную молодость и красоту. Молодому человеку бывает трудно самостоятельно дать правильную оценку такой информации, разобраться в её многообразии и противоречиях. Иногда, применение таких «советов» на практике, приводит к нежелательным результатам, подрыву физического и психического здоровья. Коллективное обсуждение студентами на занятиях курса в группе, сопровождаемое изучением химического состава и механизмов воздействия на организм человека, рекламируемого продукта, и его превращений в обмене веществ, позволяет разобраться в его качестве и выявить истинные последствия применения. В журналах и Интернет-ресурсах встречается много статей, которые мы привлекаем в качестве источников первичной информации, требующей проверки и обсуждения. Вот, несколько примеров статей из Интернета, задействованных на семинарских занятиях по курсу «Химия питания»: «Гипохлорит натрия для обработки питьевой воды»; «Диоксид хлора — экономичная и экологически безопасная дезинфекция»; «Влияние ГМО на млекопитающих и их потомство»; «Витамины бесполезны и даже опасны для жизни»; «Попкорн вреден для здоровья» и т.д.

Работа с подобной информацией, не только обогащает студентов знаниями, но и воспитывает их критическое мышление, формирует ответственность за собственный выбор товаров потребления, продуктов питания, БАД, концентрирует внимание студентов на своем здоровье.

Немало времени на семинарских занятиях уделяется обсуждению проблемы качества продуктов питания. Питание должно быть сбалансированным по составу, содержанию основных питательных компонентов, минералов, витаминов, при этом важно, что бы продукты питания были качественными, соответствовали санитарным требованиям, установленным срокам и правилам хранения. Культура потребления продуктов питания не слабо сформирована в студенческой среде. Как правило, рацион студентов, проживающих в общежитии, беден по содержанию белка, характеризуется малым содержанием овощей и фруктов. Лишь единицы, из опрошенных студентов, при покупке продуктов питания обращают внимание на состав продуктов, калорийность, дату, сроки хранения. Многие студенты используют консервированные продукты, соленья, покупают товары, содержащие большие количества консервантов и других пищевых добавок: соленые сухарики, чипсы, кондитерские изделия, газированные напитки и т.д.

Практическая часть курса включает лабораторные работы, направленные на изучение состава и свойств основных продуктов питания, определение в их составе питательных компонентов, количественные показатели их содержания. Особое значение имеют работы, позволяющие определить качество продуктов: качество меда; качество жиров; содержание витаминов в овощах и фруктах и их изменение при хранении; качество питьевой воды.

Рассматриваемый курс не должен быть единственным в системе подготовки будущих специалистов-химиков, важно, что бы в преподавании остальных дисциплин учебного плана систематически использовался содержательный аспект с целью формирования валеологической культуры студентов.

ABOUT THE FORMATION OF VALEOLOGICAL CULTURE OF THE FUTURE SPECIALIST-CHEMISTS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Ustyuzhanina E.N., Tengerekova G.G.

The article examines possibilities for the formation of valeological knowledge of student-chemists in the process of studying disciplines of natural and special cycles. As an example the authors describe a course "Chemistry of Nutrition", its structure, content, and some peculiarities of methodology of teaching this course.