

orders than DDT, but the potential hazards of the ground waters pollution in the agricultural and climatic conditions of Ukraine to be high. Minimizing the ground waters pollution hazards is ensured by following hygienic standards in the ground: the imazamox rate is to be 0.4 mg/kg, the imazapyr and imazethapyr rate is to be 0.03 mg/kg, the limiting index is to be water migration.

Key words: herbicides, ecotoxic hazard, hygienic evaluation.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ КАТАСТРОФЫ ТЕРРИТОРИЯХ УКРАИНЫ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Дубовая Н.Ф.

Национальная медицинская академия

последипломного образования имени П.Л. Шупика

Резюме. В статье освещаются результаты анализа действующих в Украине образовательных программ для школьников по формированию культуры питания и культуры повседневной безопасности в условиях радиоактивно загрязненной окружающей среды. Сделан вывод о низкой их эффективности и несовершенстве.

Ключевые слова: культура питания, образовательные программы, детское население, радиоактивно загрязненные территории, Чернобыльская катастрофа.

ВСТУПЛЕНИЕ

В постчернобыльский период детское население, проживающее на радиоактивно загрязненных территориях (РЗТ), требует к себе более пристального внимания как контингент с наиболее высоким уровнем регистрации хронической патологии [1]. Питание – один из ведущих факторов, определяющий гармоническое развитие детей, оптимальное функционирование всех органов и систем, их адаптационно-компенсаторные возможности, а также уровень здоровья детской популяции [2]. В настоящее время ученые констатируют увеличение содержания ¹³⁷Cs в организме жителей РЗТ за счет употребления в пищу продуктов местного производства и лесного происхождения [3, 4]. Одной из весомых причин такой ситуации является недопустимо низкий уровень знаний и практических навыков у населения по организации безопасной жизни в условиях агрессивной среды [5, 6]. Как свидетельствует опыт индустриальных стран мира, формирование приоритета здоровья и мотиваций здорового образа жизни (ЗОЖ) с детских и школьных лет является доступным и эффективным методом

первичной профилактики распространенных хронических неинфекционных заболеваний, обусловленных фактором питания. В связи с этим общеобразовательная школа, призванная передавать знания и развивать разнообразные навыки, является идеальным социальным институтом для системного и систематического влияния на детей и подростков.

Учитывая актуальность данной темы, нами выполнена работа, целью которой было проанализировать образовательные программы для школьников по основам рационального питания и особенностям питания в условиях радиоактивно загрязненной окружающей среды и разработать рекомендации по их усовершенствованию.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Информационной базой исследования были действующие в Украине законодательные и правовые документы, учебные программы по предметам «Основы валеологии», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы здоровья» для общеобразовательных школ, публикации и электронный ресурс.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ показал, что рациональное питание детей и подростков, состояние их здоровья является предметом особого внимания государства, задекларированным в распоряжении Кабинета Министров Украины «Об утверждении Концепции улучшения продовольственного обеспечения и качества питания населения» от 26.05.2004 г. № 332-р. Среди задач, направленных на достижение цели Концепции, исключительная роль принадлежит мероприятиям по повышению культуры питания и пропаганде принципов рационального питания (п. 7) путем улучшения информирования населения, включения вопросов по основам здорового питания в учебные программы общеобразовательных и высших учебных заведений.

Государственная политика Украины в области образования, направленная на обеспечение здоровья подрастающего поколения осуществляется через валеологизацию ее содержания в общеобразовательных заведениях. Распространенной формой работы с детьми и подростками на РЗТ, как и по Украине в целом, являются школьные и внешкольные образовательные программы по формированию ЗОЖ. Следует отметить, что интеграция программ школьных предметов «Основы валеологии», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы здоровья» в общую систему учебной деятельности начала осуществляться с 1994 г. [7].

В соответствии с государственным стандартом базового и полного общего среднего образования, обучение основам рационального питания школьников проводится в рамках обязательного предмета «Основы

здоровья» в разделе «Физическая составляющая здоровья». Рассмотрение вопросов физического здоровья (в том числе и питания) предусмотрено на протяжении 5 лет (23 учебных часов). При этом с темами, касающимися рационального питания, ученики знакомятся исключительно в 6-ом и 8-ом классах (всего 4-6 учебных часов), предмет обрывается в 9 классе. Помимо основных часов в программе предусмотрено резервное время, которое учитель может использовать для расширения программного материала либо проведения тематического оценивания уровня достижений школьников. Основной акцент при изучении основ рационального питания сделан на рассмотрении таких вопросов как: возрастные требования к питанию; калорийность питания и энерготраты в зависимости от физических нагрузок; требования к питанию, питьевому режиму при интенсивной физической тренировке; профилактика йоддефицита; понятие об оздоровительном питании; болезни, к которым приводит некачественное, несбалансированное питание; пищевые добавки; пищевые продукты в природе; ядовитые и опасные растения; первая помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях.

Известно, что половина ^{137}Cs , попавшего в окружающую среду после Чернобыльской катастрофы (ЧК) и являющегося основным дозообразующим радионуклидом в настоящее время, распадется только к 2016 году (период полураспада ^{137}Cs – 30,2 года). Для распада всего первоначального количества ^{137}Cs , потребуется время, равное десяти периодам полураспада. На РЗТ ныне проживает более 2 млн. человек, 54909 детей в возрасте до 18 лет продолжают получать дозу облучения свыше 0,5 мЗв в год, поэтому вопрос выживания в условиях загрязнения окружающей среды радионуклидами будет оставаться актуальным еще долгие годы для огромного количества граждан нашей страны. Как показал детальный анализ, ни одна из школьных программ не развивает у школьников жизненных навыков и не знакомит с методами и правилами безопасного поведения на РЗТ.

Помимо обязательных программ школьного курса, обучение практическим навыкам правильного питания проводится в «Школах содействия здоровью», работающих в рамках Комплексной целевой программы «Здоровье». Сегодня в Украине насчитывается около 2,5 тыс. таких учебных заведений. Однако, в разработанных ими моделях и программах отсутствуют вопросы, связанные с особенностями питания в условиях воздействия радиационного фактора.

Организацией просветительско-информационной работы с разными группами пострадавшего населения вследствие ЧК призваны заниматься центры социально-психологической реабилитации, созданные в 1994-2000 гг. в Киевской (Бородянка, Боярка, Иванков, Славутич) и Житомирской

(Коростень) областях. Одним из приоритетных направлений их деятельности является работа с детским населением. В силу того, что в Украине к РЗТ отнесены 74 района 12 областей (2293 населенных пункта), указанные центры не в состоянии охватить обучением всех детей, проживающих на пострадавших территориях. Подтверждением низкой эффективности проводимой образовательной деятельности населения по вопросам безопасного поведения на РЗТ, стали результаты социологического опроса (2007 г.): о правильном питании ничего не знают до 31% проживающих в зонах II и IV; только 1/5 часть жителей РЗТ руководствуется на практике советами по правильному питанию; относительно контроля и способов очищения мяса и молока осведомлены не более 1/4 опрошенных; незначительная часть респондентов применяет подобные правила в повседневной жизни; 13-15% жителей РЗТ употребляют пищевые добавки и сорбенты. Чуть больше оказался уровень осведомленности опрошенных об опасности употребления лесных грибов и ягод на РЗТ (12-20% в зависимости от зоны проживания), при этом рекомендуемых правил придерживаются только 1/4 часть опрошенного населения [5].

Анализ доступных материалов по практической реализации образовательных программ, связанных с вопросами формирования культуры питания, у школьников 10-х классов разных школ (общеобразовательных городских, сельских и специализированных школ) показал, что наихудшие результаты наблюдаются среди учеников городских общеобразовательных школ. Среди них выявлен наименьший процент детей, которые употребляют зимой витамины; наибольший удельный вес тех, кто ежедневно употребляет вредную пищу; наивысший уровень распространенности хронических заболеваний [8]. Результаты профильного мониторингового исследования по показателям основных навыков (гигиена, физические нагрузки, активный отдых и правильное питание), проведенного Институтом инновационных технологий и содержания образования свидетельствуют о том, что предмету «Основы здоровья» за восемь прошедших лет преподавания дисциплины не удалось решительно повлиять на образ жизни современных школьников (рис.).

На качество усвоения школьниками знаний по данной проблеме существенно влияет отсутствие престижа предметов валеологической направленности, недостаточное учебно-методическое обеспечение учебного процесса, дефицит квалифицированных преподавателей. Так, по результатам базового опроса, проводимого Институтом социальных технологий в рамках реализации проекта МОН Украины «Равный доступ к качественному образованию в Украине» показал, что 3,9% учителей имеют возможность использовать мультимедийные комплексы, 27,9% -

интерактивные доски, 55,6% - компьютеры, 64% - видеоманитофоны, 76% - аудиотехнику. Только в 25% случаев этой дисциплине отводится в школе кабинет, который согласно Приказу МОН от 09.12.2009 г. № 1114 должен быть специально оборудован во всех общеобразовательных учреждениях.

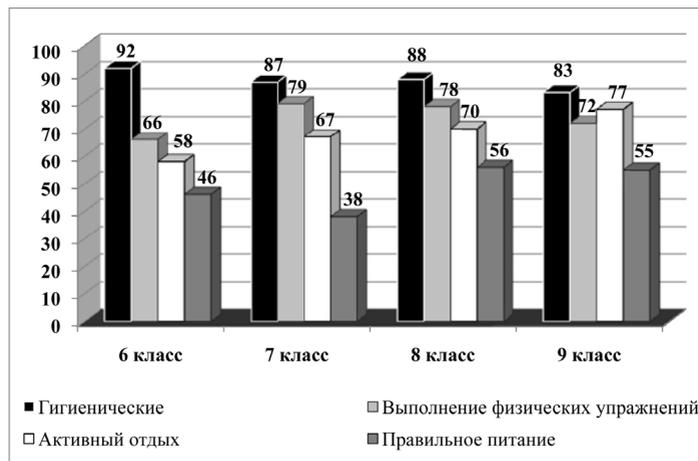


Рисунок. Сформированность навыков здорового образа жизни у школьников в Украине (Андрев П.Н., 2012).

В настоящее время нерешенной проблемой в Украине остается введение в школы, внешкольные и высшие учебные заведения штатных единиц педагогов-валеологов. По данным отдельных авторов [9, 10], в общеобразовательных школах предметы валеологического направления очень часто преподаются учителями по физической культуре, русскому языку, биологии и географии, школьными психологами, медицинскими работниками; с творческой инициативой к преподаванию предмета подходят лишь 35,3% учителей; к 2010 г. профессиональную подготовку по методике преподавания предмета «Основы здоровья» имели возможность пройти лишь половина учителей. Кроме того, низкий уровень информированности учителей и преподавателей о состоянии радиоактивно загрязненных территорий и тех мероприятиях, которые помогли бы населению снизить радиационное влияние на организм, а также невысокий рейтинг доверия у населения к ним, как источнику информации, не позволяет им активно формировать культуру рационального питания и радиационной безопасности на этих территориях.

Результаты проведенного исследования стали основой для разработки рекомендаций, направленных на улучшение обучения школьников по вопросам рационального питания и питания в условиях воздействия малых доз радиации с целью профилактики и снижения уровня заболеваемости.

ВЫВОДЫ

- Повышение культуры питания и пропаганда принципов рационального питания определено законодательством Украины как одного из основных направлений государственной политики по охране здоровья подрастающего поколения и задекларировано в законодательных и нормативно-правовых документах страны.

- Действующие образовательные программы, предназначенные для обучения детей основам рационального питания и безопасным правилам поведения на радиоактивно загрязненных территориях не обеспечивают должной эффективности и нуждаются в усовершенствовании. Вопросы здорового питания должны преподаваться на современном уровне профессионально подготовленными кадрами.

- Отсутствие в практике учебных общеобразовательных учреждений действенной системы мониторинга не позволяет получать количественные характеристики для оценки эффективности образовательных программ.

- Ныне в Украине отсутствует активная образовательно-информационная работа с детским населением с целью обучения жизненным навыкам, необходимым для безопасного проживания на радиоактивно загрязненных вследствие последствий Чернобыльской катастрофы территориях.

Литература

1. Соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи : Національна доповідь [Текст] / Автор. кол. : Е. М. Лібанова [та ін.]. – К., 2008. – 143 с.

2. Горелова, Ж.Ю. Организация питания подростков и его значение для адаптации [Текст] / Ж.Ю. Горелова // Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности : под ред. В.Р. Кучмы и Л.М. Сухаревой. – М. : Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН, 2005. – С. 53-64.

3. Перевозников, О.Н. Оценка эффективности контрмер по снижению доз внутреннего облучения детей радиоактивно загрязненных территорий [Текст] / О.Н. Перевозников, В.Н. Корзун, В.В. Василенко [и др.] // Гігієна населених місць. – 2008. - № 51. – С. 282-290.

4. Василенко, В.В. Вивчення особливостей формування доз внутрішнього опромінення населення РЗТ у віддалений період аварії на ЧАЕС, обумовлених надходженням ¹³⁷Cs, ⁹⁰Sr (на прикладі Київської області) [Текст] / В.В. Василенко, М.Я. Циганков, С.Ю. Нечаєв, В.О. Пікта, Г.М. Задорожна // Двадцять п'ять років Чорнобильської катастрофи. Безпека майбутнього Ч. 1: Збірка доповідей. Висновки і рекомендації, 20-22 квітня 2011 р., м. Київ, Україна, 2011. – С. 320-324.

5. Ходорівська, Н. Культура радіологічної безпеки: інформаційні аспекти [Текст] / Н. Ходорівська // Соціальні наслідки Чорнобиля: Час

відродження / НАН України, Ін-т соціології, Центр соціальних експертиз : за ред. Ю. Саєнка, Н. Ходорківської. – К., 2011. – С. 167-177.

6. **Амджадін, Л.** Екологічна свідомість населення, потерпілого від Чорнобильської катастрофи: динаміка змін [Текст] / Л. Амджадін // Соціальні наслідки Чорнобиля: Час відродження / НАН України, Ін-т соціології, Центр соціальних експертиз : за ред. Ю. Саєнка, Н. Ходорківської. – К., 2011. – С. 177-196.

7. Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні [Текст] // Шкільний курс «Валеології»: збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – 94 с.

8. **Загоруйко, Н.В.** Дослідження навичок здорового харчування школярами старших класів середніх загальноосвітніх шкіл різної форми навчання [Текст] / Н.В. Загоруйко, О.О. Мислюк, Н.М. Корнелюк // Харчування як профілактичний фактор в сучасних екологічних умовах : збірка матеріалів науково-практичної конференції, 16-21 січня 2012 р., м. Трускавець, 2012. – С. 54-56.

9. **Максимова, Н.Ю.** Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків [Текст] / Н.Ю. Максимова [та інш.]. – К.: Ніко-центр, 2001. – 264 с.

10. Школа не формирует навыков здорового поведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.s-cool.ru/article820.html>.

Проблема формування культури харчування у дітей, які мешкають на радіоактивно забруднених внаслідок Чорнобильської катастрофи територіях України: освітній аспект

Дубова Н.Ф.

Резюме. У статті висвітлюються результати аналізу діючих в Україні освітніх програм для школярів щодо формування культури харчування і культури повсякденної безпеки в умовах радіоактивно забрудненого довкілля. Зроблено висновки про низьку їх ефективність і недосконалість.

Ключові слова: культура харчування, освітні програми, дитяче населення, радіоактивно забруднені території, Чорнобильська катастрофа.

Issues of forming the nutrition culture in children living in the Ukrainian territories radioactively contaminated due to Chernobyl catastrophe: educational aspect

N.F. Dubovaia

Summary. The paper deals with the results of analysing the current educational programmes concerning the formation of the Ukrainian school children's nutrition culture and the culture of everyday safety in the radioactively contaminated environmental conditions. They are concluded to be insufficient and incomplete.

Key words: nutrition culture, educational programs, children's population, radioactively contaminated territories, Chernobyl catastrophe.

РОЛЬ ФОЛІЄВОЇ КИСЛОТИ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Козярін І.П., Івахно О.П., Москальчук Л.В., Немцева Ю.В.

Національна медична академія післядипломної освіти імені П.Л. Шупика

Резюме. В роботі обговорюються актуальні питання профілактики недостатності фолієвої кислоти з урахуванням її вмісту в харчових раціонах населення та при дії різних факторів життєдіяльності людини.

Ключові слова: вітаміни, фолієва кислота, взаємодія мікронутрієнтів, ефективність, чинники навколишнього середовища, фактори життєдіяльності

ВСТУП

Важливими незамінними харчовими речовинами в життєдіяльності організму людини є вітаміни – низькомолекулярні органічні сполуки з високою біологічною активністю, необхідні для здійснення механізмів ферментативного каталізу, біохімічного забезпечення нормального обміну речовин, підтримання гомеостазу та всіх життєвих функцій організму. Вони пригнічують атерогенез, запобігають розвитку ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда і не використовуються як джерело енергії або пластичний матеріал.

За 120 років, які минули з моменту відкриття вітамінів, вчення про ці незамінні харчові речовини перетворилось у велику самостійну галузь науки – вітамінологію [11].

Немає жодного харчового продукту, який містив би всі вітаміни, але мало є продуктів, що не мають у своєму складі хоча б одного вітаміну [10].

В теперішній час відомо 13 вітамінів, які необхідні людині і обов'язково повинні надходити в організм з їжею. Із них чотири відносяться до групи жиророзчинних (А, Д, Е, К) і дев'ять – до водорозчинних [3]. Кожна група вітамінів має свої функціональні властивості (рис. 1). Окрім участі в біохімічних процесах, вітаміни чинять неспецифічну дію, що дає можливість застосовувати їх як засоби патогенетичної та симптоматичної терапії, а також з профілактичною метою [8].