

2. Принцип фундаментальности – овладение экологическими и профессиональными знаниями и адаптация к профессиональной деятельности.

3. Принцип рефлексивности – помощь в осознании своего внутреннего мира.

4. Принцип взаимосвязи – наличие экологического образования в средних специальных учебных заведениях.

5. Принцип региональности – учет в образовательном процессе экологической информации, свойственной для данного региона, где обучаются студенты.

6. Принцип личности – формирование норм поведения будущих специалистов по отношению к окружающей среде.

7. Принцип междисциплинарности – согласованное распределение составляющих экологического содержания в отдельных учебных дисциплинах для успешного развития междисциплинарных связей экологических знаний и видов профессиональной деятельности в экологической сфере.

Экологическое образование, которое базируется на воспитании экологической культуры подрастающего поколения, является не просто дополнительным навыком, а ключом к светлому будущему достойных людей.

На сегодняшний день необходимость в работе над формированием экологического образования как основной составляющей устойчивого развития образовательной организации, растёт с каждой минутой, так как неблагоприятное развитие экологической ситуации трактуется уже не только региональными экологическими проблемами, но и рассматривается на глобальном, мировом уровне.

УДК 796.015

Бак. В. А. Мухина
Рук. Н. П. Деркачева
ВГУИТ, Воронеж

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Самоизоляция и переход на дистанционное обучение привели к резкому снижению двигательной активности, стрессам, тревогам. Обучающиеся стали «заедать» стресс, а вместе с этим их физические нагрузки не увеличились. Чем же эти процессы могут обернуться? Как сохранить спокойствие, свою форму и здоровье?

Первое, что стоит сделать, – пересмотреть свой привычный рацион питания. Обратить внимание на то, что вы едите и в каких количествах [1]. Но что же представляет собой правильное питание?

Правильное питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рассмотрим основные принципы правильного питания в период дистанционного обучения.

– Прием пищи стоит осуществлять 3–4 раза в день, но маленькими порциям. Минимизировать сладкие и вредные перекусы (печенье, конфеты, чипсы, сухарики). А если очень хочется есть, но до основного приема пищи еще далеко, то стоит выпить горячий чай с молоком. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

– Не употребляйте пищу перед телевизором/компьютером. Так как при просмотре фильма или прохождении какой-то игры головной мозг сосредоточен на данном процессе, и употребляемую в этот момент пищу он не воспринимает так, как должен. Если вам все же необходимо сделать лёгкий перекус при просмотре любимого фильма, то хотя бы замените высококалорийные чипсы более полезными продуктами. Например: яблочными дольками, морковной соломкой, домашними фруктовыми чипсами без сахара, вкусно, и полезно.

– Оптимальная кулинарная обработка. При правильном питании во время сниженной двигательной активности необходимо отдать предпочтение продуктам с минимальной тепловой обработкой или вообще без нее. Если же тепловая обработка необходима, то стоит отдать предпочтение щадящим видам (варка на пару, припускание, запекание, тушение, приготовление в микроволновой печи). Предпочтение стоит отдавать продуктам, которые выращиваются в месте, где вы проживаете, и свести к минимуму потребление «заморских продуктов».

– Подсчитывайте число употребляемых за сутки калорий. Раньше для этого требовали сложные расчеты по формулам. Сейчас прогресс не стоит на месте, существует огромное количество приложения с онлайн калькуляторами калорийности, где человеку нужно просто ввести наименование продукта, который он употребил, и его массу. И уже в течение нескольких минут будет готов результат с описанием количества калорий, белков, жиров, углеводов, а в некоторых и баланс макро- и микроэлементов.

Меню должно быть разнообразным – это позволит сбалансировать количество потребляемых полезных пищевых веществ. На этом стоит остановиться и рассмотреть более подробно, что должно быть в рационе и в каких количествах. Несмотря на малую физическую активность, потребление белков, жиров и углеводов нам необходимо.

Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов и антител. Оптималь-

ное количество потребляемого белка равняется 1 гр./кг нормального веса. Половина потребляемого белка для нормального роста и развития организма должна быть животного происхождения, вторая половина – растительного. Таким образом, высокобелковых животных продуктов: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, содержащих около 20 % белка, в сумме в рационе должно быть не более 200 гр. Красное мясо не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, заменить рекомендуется курицей или индейкой, а лучше рыбой и продуктами моря. Главные источники растительного белка – крупяные изделия, рис и картофель. Также эти продукты являются источниками углеводов, клетчатки, минеральных веществ и витаминов.

Жиры дают нам не только энергию, но представляют пластичную ценность, так как содержат жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К), полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Но все же в период пониженной активности стоит сократить потребление жира к минимальным значениям, но исключать полностью нельзя. Лучше внести в свой рацион больше обезжиренных продуктов (молоко) или продуктов с низким содержанием жира (творог, сыр, йогурт), жирное мясо заменить на бобовые, птицу и рыбу. Следует ограничить потребление «видимого жира». Среднее количество жира в сутки 100 гр. животного и 30 гр. растительного.

Углеводы условно подразделяются на две группы: сахара и крахмалосодержащие углеводы и клетчатка. Главным представителем сахаров являются глюкоза и фруктоза. Для регулирования сахаров в организме необходимо соблюдать питьевой режим. Причем необходимо пить именно чистую простую воду без добавок.

Клетчатка содержится в таких продуктах, как хлеб (особенно грубого помола), картофель, крупы, бобовые, орехи, овощи и фрукты. Потребление достаточного количества клетчатки и крахмалосодержащих углеводов нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снижает риск ишемической болезни сердца и может снижать риск возникновения некоторых видов раковой опухоли. Употреблять овощи и фрукты необходимо несколько раз в день в сумме не менее 500 гр. (помимо картофеля). В общем соотношении количество потребляемых в сутки овощей должно в два раза превышать количество потребляемых фруктов (соотношение 2:1).

При правильном питании стоит ограничить потребление соли (не более 5–6 гр. в сутки). При приготовлении пищи для улучшения вкусовых качеств рекомендуется использовать травы и пряности. Со стола солонку тоже лучше убрать.

Также хочется добавить, в период изоляции для укрепления и поддержания здоровья при дистанционном обучении нельзя совсем исключать физические нагрузки. Каждый может подобрать для себя определённый комплекс упражнений для выполнения в домашних условиях. Это не только способствует укреплению здоровья, но и поможет избежать плохого

настроения. При этом, соблюдая питьевой режим (вода), при выполнении двигательной активности не стоит забывать, что употребление пищи должно быть минимум 30 мин до или после выполнения физических упражнений.

Значение правильного питания в таких условиях многократно возрастает [3]. Организация правильного питания – не такая уж и простая задача. Но если задаться целью, то каждый, соблюдая принципы правильного питания, сможет оценить качественно новый уровень оздоровительной направленности, находясь на дистанционном обучении.

Библиографический список

1. Валиев С. К., Могунова М. Н. Научно-методические основы физической рекреации здорового образа жизни студенческой молодёжи: учеб. пособие. – Воронеж, 2020. – С. 90.

2. Сушкова А. В., Могунова М. Н. Двигательная активность – один из обязательных факторов здорового образа жизни студенческой молодёжи лесотехнических вузов // Здоровый образ жизни и охрана здоровья: сб. науч. ст. II Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием; под ред. М. А. Поповой. – 2018. – С. 288–287.

3. Деркачева Н. П. Рациональное питание при физических нагрузках тренинга // Здоровье обучающейся молодёжи в аспектах физической культуры и спорта: сб. мат. XII Межд. науч. мед.-пед. конф. – Воронеж, 2017. – С. 33–37.

УДК 331.5

Бак. Н. Д. Пирогов
Рук. Л. А. Киселева
УГЛТУ, Екатеринбург

ИССЛЕДОВАНИЕ РЫНКА ТРУДА (на основе контент-анализа сайтов о работе)

В эпоху современных технологий на рынке труда происходят быстрые изменения. У современных предприятий много возможностей, некоторые профессии начинают постепенно исчезать с рынка труда. Машины действительно стали заменять человека, и теперь его цель – это организация рабочего процесса, анализ и подсчеты, разработка стратегий и выдвижение каких-то новых идей. Но с другой стороны, теперь еще больше уделяется внимание образованию работника, так как чем сложнее и многограннее технологии производства, тем более ценна компетентность специалиста.