

ПСИХОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА

Наталія Чугаєва

Національний університет харчових технологій

Вступ

Давньогрецький вислів «Mens sana in corpore sano» («У здоровому тілі здоровий дух») не втрачає актуальності і у наш час. Дійсно, всебічно розвинені студенти можуть стати кваліфікованими фахівцями а, отже, необхідне формування позитивних харчових звичок на науково-психологічній основі.

Матеріали та методи

Загальновідомим у психології фактом є можливість сформувати звичку, як позитивну, так і негативну за 21 день, та закріпити її протягом 66 днів. В такому ж руслі перетікає і формування харчових звичок. Зазначимо, що зазвичай позитивні звички формуються за допомогою концентрації уваги, мотивації та вольових зусиль особистості. У роботі застосовано методи аналізу, систематизації та узагальнення актуальної наукової інформації.

Результати

Неабияку роль у культурі харчування відіграють спеціальні для харчової галузі свята, на зразок Всесвітній фестиваль вівсяної каші, Всесвітній день шоколаду (World Chocolate Day), День яблука і т.д. У процесі святкування формування позитивних харчових звичок проходить значно легше, при цьому на перший план уваги студентів виходять задоволення та розваги, а не виховна складова, яка має латентний характер. Таким чином, можливо, поступово надати необхідний вектор процесу формування харчових звичок студентської молоді, а також розкрити невідомі їм раніше сторони майбутньої професії в ігровій формі. Пізнавальний інтерес, який супроводжується позитивними емоціями сприятиме позитивному ставленню молоді до майбутньої спеціальності, ефективному засвоєнню навчального матеріалу та стимулюватиме зростання рівня успішності навчання студентів в університеті.

Висновки

Запровадження та систематичне проведення таких святкових заходів, присвячених вивченню харчових продуктів, зокрема оздоровчих, дозволить популяризувати здоровий спосіб життя серед молоді. З іншого боку, це зумовить актуалізацію студентами власних професійних знань, умінь, навичок, і, як позитивний результат, професійне становлення майбутніх фахівців.