НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. Драгоманова

На правах рукопису

КУДРЯ Оксана Володимирівна

УДК 371.38:641

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ТЕХНОЛОГІЇ ОБРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ У 5-7 КЛАСАХ

13.00.02 – теорія і методика трудового навчання

Д и с е р т а ц і я
на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник

Тхоржевський Дмитро Олександрович,

доктор педагогічних наук,
професор, академік АПН України

КИЇВ - 2003

З М І С Т

Вступ.....3
Розділ 1. Теоретичні основи оновлення змісту навчання учнів з основ технології обробки харчових продуктів.....12
1.1. Українська кухня як чинник національної культури.....12
1.2. Теоретичне обґрунтування змісту навчальної програми з основ технології обробки харчових продуктів.....48
1.3. Експериментальна перевірка доступності змісту навчального матеріалу з підготовки учнів до кулінарних робіт.....82
Висновки до першого розділу.....98
Розділ 2. Процес навчання основам технології обробки харчових продуктів.....101
2.1. Розвиток самостійності учнів під час практичних робіт з кулінарії.....101
2.2. Дослідження способів впливу на формування в учнів засад правильного харчування.....128
2.3. Виховання національної самосвідомості учнів у процесі занять з кулінарії.....155
Висновки до другого розділу.....183
Загальні висновки.....187
Список використаних джерел.....191
Додатки.....211

В С Т У П

Провідною ідеєю розбудови державності України стало відродження національної культури. Соціально-економічні та культурологічні зміни, які відбуваються в українській державі, позначилися на освітянській галузі країни. Серед основних пріоритетів названо принципи органічного зв'язку освіти з національною історією, культурою, народними традиціями.

Актуалізуючи проблему прилучення учнів до надбань національної культури, слід враховувати, що сама реалізація завдання стосовно дієвого включення в практиці життя підростаючого покоління в сферу духовних та матеріальних надбань українців минулого сприяє відродженню та збереженню традиційної української культури. Важливість проблеми збереження культурної спадщини відображено в документах всесвітньої організації ЮНЕСКО [155]. В них даються для держав-членів рекомендації про введення в дію положень, що передбачають збереження та розвиток традиційних народних культур.

Наразі національна спрямованість освіти полягає у її невіддільності від національного ґрунту й передбачає залучення у зміст навчально-виховної роботи з учнями досвіду минулих поколінь: ідей національної філософії, народних ідеалів та традицій, звичаїв, обрядів. Це обумовлює необхідність введення у зміст навчання взагалі, і трудового навчання зокрема, культурно-історичних традицій минувшини, що сприятимуть усвідомленню підростаючим поколінням своєї етнічної належності, засвоєнню національних цінностей, утвердженню національної гідності, формуванню почуття відповідальності за подальшу долю своєї нації.

Дослідження різних аспектів організації національно-орієнтованого навчання і виховання здійснювали такі науковці, як М.Антонець, Є.Антонович, А.Бойко, А.Вихрущ, О.Вишневецький, П.Дроб'язко,

П.Ігнатенко, В.Кравець, В.Кузь, І.Мартинюк, Л.Оршанський, Ю.Руденко, М.Стельмахович, В.Струманський, Д.Тхоржевський.

Проблемі введення національного компоненту в систему освіти присвячені дисертаційні дослідження Г.Кловак, О.Красовської, Т.Мацейків, Г.Майбороди, О.Малецької, В.Мусієнка, С.Нікітчиної, І.Охріменка, Л.Паламарчук, Є.Сявко, В.Чорнобая та ін.

Ряд дисертаційних досліджень, зокрема Ю.Коломійця, Т.Кравченко, С.Павх, Л.Савки, А.Терещука, Т.Тхоржевської, С.Чебоненка, висвітлюють особливості дієвого прилучення учнів на уроках трудового навчання до надбань національної культури та формування на цій основі національної самосвідомості особистості.

Окремі проблеми підготовки учнів на заняттях з обслуговуючої праці розглянуто і в інших дослідженнях. Так, в дисертації О.Лихолат досліджується проблема соціалізації трудового навчання дівчат у загальноосвітній школі, розглядаються деякі аспекти підготовки дівчини до життя як майбутньої жінки, матері. Метою дослідження Г.Ігнатенко було визначення та обґрунтування методики, що забезпечує ефективний розвиток самостійності учнів на уроках обслуговуючої праці. Н.Слюсаренко досліджувала питання розвитку творчих здібностей учнів 5-9 класів на уроках обслуговуючої праці засобами ігрової діяльності.

Проблемі введення відомостей про традиційну кухню українців у зміст навчання основам кулінарії присвячено лише окремі дослідження: Ю.Коломійцем даний аспект проблеми досліджується на прикладі 8-9 класів; Т.Кравченко досліджувала цю проблему у зв’язку з підготовкою вчителя трудового навчання з основ кулінарії.

Незважаючи на попередні дослідження, фактично нерозв’язаною залишилася проблема прилучення учнів 5-7 класів до надбань такої складової національної культури, як українська кухня. Таким чином на порядку денному постало завдання наукового обґрунтування змісту навчання учнів 5-

7 класів основам технології обробки харчових продуктів на традиціях української системи харчування.

У Законі України “Про загальну середню освіту” серед головних завдань визначено і виховання свідомого ставлення до здоров’я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я учнів. Загальновідомо, що гарантом існування нації виступає не тільки чинник усвідомлення громадянами своєї національної приналежності, але і чинник здоров’я її підростаючого покоління.

Аналіз практики роботи шкіл доводить, що зміст підготовки учнів з основ технології обробки харчових продуктів потребує вдосконалення відповідно до сьогоднішніх потреб національної школи, що дозволить реалізувати такі завдання: 1) формування в учнів засад правильного харчування як вагомого компоненту здорового способу життя на основі української системи харчування та з урахуванням загальнолюдського досвіду в даній сфері діяльності; 2) виховання національної самосвідомості у школярів на основі активного прилучення їх до надбань складової національної культури – української кухні. Аналіз змісту шкільних програм трудового навчання, підручників та навчально-методичних посібників вказує на відсутність можливостей розв’язання окреслених вище завдань.

Протиріччя між реальними проблемами формування особистості учня в умовах оновлення освіти в Україні і фактичним станом організації вивчення технології обробки харчових продуктів на уроках трудового навчання та його навчально-методичним забезпеченням визначили вибір теми нашого дисертаційного дослідження **“Наукове обґрунтування змісту і методики викладання основ технології обробки харчових продуктів у 5-7 класах”**. Тема затверджена рішенням бюро Ради з координації наукових досліджень в галузі педагогіки і психології в Україні (Протокол № 1 від 26.01.2000р.).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова і належить до проблеми формування національно свідомої особистості (номер реєстрації РК – 0100U006885).

Об'єкт дослідження – процес навчання учнів 5-7 класів основам технології обробки харчових продуктів.

Предмет дослідження – зміст і методика викладання основ технології обробки харчових продуктів у 5-7 класах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити зміст та на його основі розробити методику формування знань та вмінь учнів 5-7 класів з основ технології обробки харчових продуктів.

Відповідно до мети вирішувались такі **завдання дослідження**:

- вивчити стан проблеми та проаналізувати підходи до її розв'язання;
- теоретично обґрунтувати зміст навчання учнів 5-7 класів з основ технології обробки харчових продуктів;
- розробити навчальну програму "Українська народна кухня" (5-7 класи), експериментально перевірити її на доступність засвоєння учнями;
- розробити методику викладання за новою програмою, експериментально дослідити її ефективність, спрямовану: на розвиток самостійності учнів в процесі виконання лабораторно-практичних робіт; на формування засад правильного харчування як компоненту здорового способу життя; на прилучення учнів до національної культури та виховання на цій основі національно свідомої особистості.

Методологічну основу дослідження становлять: положення філософської теорії пізнання**;** психолого-педагогічні теорії про всебічний розвиток особистості; наукові положення про зв'язок теорії з практикою; філософські та педагогічні концепції впливу національної культури на

особистість і можливість формування на цій основі національної самосвідомості учнів.

Теоретичною основою дослідження є концептуальні положення про освіту, викладені у Законі України “Про освіту”, Законі України “Про загальну середню освіту”, Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті.

Теоретична основа дослідження грунтується на положеннях і висновках щодо теоретичних засад національного виховання (В.Кузь, І.Мартинюк, Ю.Руденко, З.Сергійчук, М.Стельмахович); теоретичних основ змісту загальної середньої освіти (І.Звєрєв, М.Кашин, В.Краєвський, І.Лернер, В.Лєдньов, М.Скаткін, А.Сохор), аспектів інтеграції в навчальному процесі (С.Архангельський, В.Безрукова, В.Загв’язинський, В.Ільченко, В.Сидоренко, А.Католикова, В.Курок, В.Моштук, Г.Федорець); психолого-педагогічних аспектів формування в учнів умінь, навичок (О.Запорожець, В.Казакевич, В.Качнєв, С.Косилов, В.Поляков, О.Ставровський, В.Чебишева); концепції ціннісного підходу до здоров’я людини (А.Ізуткін, Ю.Лісіцин, М.Михайлов, М.Попов, А.Поліс, А.Романенко, А.Сахно, В.Сидоров); теоретичних і методичних розробок з проблем валеологічної освіти (І.Брехман, Е.Булич, Н.Максимова, І.Муравов, С.Попов); ключових методологічних положень з проблеми відродження української національної культури, становлення суспільної національної самосвідомості (П.Ігнатенко, Д.Тхоржевський, С.Захарченко, Я.Журецький).

База дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася в авторській школі № 37, НВК № 9, СШ № 23 м. Полтави та Абазівській середній школі Полтавського району (с. Абазівка, Полтавська обл.). Всього дослідженням було охоплено 326 учнів та 8 вчителів обслуговуючої праці.

Організація дослідження. Дослідження проводилося поетапно протягом 1996-2002 року.

Перший етап (1996-1997 р.р.) включав вивчення й аналіз філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної літератури з проблем трудового навчання учнів; вивчення стану проблеми навчання школярів основам технології обробки харчових продуктів в теорії й практиці; проведення відбору навчального матеріалу та розробку навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи); визначення експериментальної бази дослідження.

Другий етап (1997-2001р.р.) - продовження теоретичного дослідження проблеми та проведення дослідно-експериментальної роботи в школах із метою уточнення змісту розробленої навчальної програми та методичних підходів до проведення занять; визначення ефективності розробленої методики викладання; аналіз і обробка результатів дослідження, формулювання висновків.

Третій етап (2001-2002 рр.) був присвячений систематизації й узагальненню основних результатів дослідження; літературному оформленню дисертаційної роботи; впровадженню результатів дослідження в навчальний процес середніх закладів освіти.

Для вирішення поставлених завдань на всіх етапах дослідження застосовувався комплекс **методів дослідження**. *Теоретичні методи дослідження*: вивчення й аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури, навчальних програм, підручників та методичних посібників, періодичних видань; аналіз джерел з історії української культури, народознавства, літератури етнографічного спрямування; вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду з досліджуваної проблеми. *Емпіричні методи дослідження*: педагогічний експеримент, який включав спостереження, бесіди, тестування, анкетування, експертну оцінку навчально-програмних матеріалів; якісний та кількісний аналіз результатів на основі математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці змісту навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи), яка сприяє формуванню в учнів засад правильного харчування, як компоненту здорового способу життя, на основі української національної системи харчування з урахуванням загальнолюдського досвіду в даній сфері діяльності; розробці й апробації методики організації діяльності школярів під час кулінарних робіт, що ґрунтується на плануванні навчальної праці учнів; дидактичному обґрунтуванні можливостей прилучення учнів 5-7 класів до української культури в процесі навчання технології обробки харчових продуктів на основі наповнення змісту занять національними мотивами.

Практичне значення дослідження полягає у розробці і впровадженні в практику загальноосвітньої школи програми навчання учнів 5-7 класів основам української народної кухні, методичних рекомендацій до проведення занять з кулінарії та навчальної програми "Українська народна кухня", 5-9 клас (90 год.) як варіативної складової загальнодержавної програми "Трудове навчання", 5-9 клас.

Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні оновлення змісту навчання учнів 5-7 класів основам технології обробки харчових продуктів з метою підвищення його дидактичної ефективності; у розробці навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи); розробці методики викладання за даною програмою; безпосередній участі в організації та проведенні дослідно-експериментальної роботи, в аналізі та узагальненні результатів проведеного дослідження.

Вірогідність результатів дослідження забезпечується методологічною обґрунтованістю його вихідних позицій; використанням комплексу взаємодоповнюючих методів, адекватних меті, завданням та логіці дослідження; тривалою дослідно-експериментальною перевіркою теоретичних ідей; єдністю кількісного та якісного аналізу

експериментальних даних; адекватним статистичним аналізом наслідків експерименту.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення й результати дисертаційного дослідження обговорювались на засіданнях кафедри трудового навчання і креслення Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка та НПУ імені М.П. Драгоманова (1998-2002 рр.), щорічних звітних науково-практичних конференціях Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (1999-2002 рр.). Окремі матеріали дослідження доповідалися на Всеукраїнських та міжвузівських науково-практичних конференціях: “Виховання національної самосвідомості у школярів” (м. Київ, 1996); “Роль народних традицій у формуванні здорового способу життя: соціально-педагогічні проблеми” (м. Полтава, 1998); “Формування національної самосвідомості школярів” (м. Київ, 1998); “Валеологічна освіта як шлях до формування здоров’я сучасної людини” (м. Полтава, 1999); “Особливості підготовки вчителя обслуговуючої праці в сучасних умовах” (м. Херсон, 2000); “Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми” (м. Вінниця, 2000); “Психолого-педагогічні проблеми підготовки вчительських кадрів в умовах трансформації суспільства” (м. Київ, 2000).

Матеріали дослідження використано для розробки навчальної програми “Українська народна кухня”, 5-9 клас (90 год.) як варіативної складової загальнодержавної програми “Трудове навчання”, 5-9 клас (Довідка № 430 від 6 вересня 2002 р.).

Результати дослідження впроваджені в авторській школі № 37 м. Полтави (Довідка № 47 від 22.05.2001 р.), НВК № 9 м. Полтави (Довідка № 137 від 14.06.2000 р.), СШ № 23 м. Полтави (Довідка № 66 від 12.08.2002 р.) та Абазівській середній школі Полтавського району (с. Абазівка, Полтавська обл.) (Довідка № 78 від 27.08.2002 р.).

Публікації. Основні положення та результати дослідження викладені у 16 публікаціях, серед яких: 10 наукових статей у виданнях, затверджених ВАК України; навчальна програма “Українська народна кухня”, 5-9 клас (90 годин) у варіативній частині загальнодержавної програми “Трудове навчання”, 5-9 клас (видавництво “Шкільний світ”, 2001 р.); стаття у виданні, рекомендованому колегією Міністерства освіти України як методичний посібник для вчителів. 10 публікацій одноосібні.

Структура дисертації. Робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що включає 228 найменувань. Повний обсяг дисертаційної роботи становить 238 сторінок, з яких основний текст - 190 сторінок. Дослідження містить 6 таблиць і 4 рисунки.

Розділ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ УЧНІВ З ОСНОВ ТЕХНОЛОГІЇ ОБРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

1.1. Українська кухня як чинник національної культури

Кожен народ від початку свого формування творить життя у притаманних йому формах і особливостях, тобто має власні шляхи розвитку. Виплекані ідеали життя, що вінчають життєвий досвід народу, знаходять відбиток у його духовній творчості і матеріальному виробництві, у його віруваннях, звичаях, обрядах, традиціях, у його мистецтві, естетичних поглядах і смаках, у його світогляді, своєрідності філософського мислення, морально-етичних нормах, засадах. Всі ці елементи змісту та стилю життя народу, витворені ним від самих своїх витоків, і є основними складовими культури народу.

Отже, кожен народ є творцем власної національної культури. Поняття “національна культура” випливає із узагальненого поняття “культура”. Науковцями відмічається той факт, що на даний момент існує більше ста визначень поняття “культура”, але при цьому жодне з них не стало загальноприйнятим. Цей факт пояснюється ємністю та багатогранністю змісту даного поняття, воно може мати багато відтінків та значень [30; 102; 201]. Зокрема, І.Крип’якевичем зазначається, що трактування культури є неоднозначним, оскільки в одному випадку під культурою розуміють усі здобутки тисячолітньої праці людства, як у галузі матеріальній, так і духовній, загалом – увесь обсяг проявів людського життя; у другому випадку вважають, що культура охоплює тільки розвиток продукції, винаходи, поступ у виробництві, тобто все те, що обмежується матеріальною галуззю культури; у третьому ж – прояв культури вбачають у виявах духовної сфери людства – мистецтві, науці, філософії; одні бажають звести історію культури

до дослідження постійних, типових форм життя, інші ж ціну культури вбачають в її різнорідності [57].

Культура – головна умова й основа існування людства. Підтвердження цього положення знаходимо у роботах М.Бахтіна, М.Бердяєва, І.Гердера, І.Канта, Д.Лихачова, В.Розанова, М.Розова, В.Соловйова та ін. Зокрема, М.Розов, досліджуючи проблеми цінностей, ціннostних орієнтацій, висловив думку про те, що саме Культура, її збереження, відтворення та розвиток у кращих її зразках і традиціях може виступати у якості тієї абсолютної цінності, яка задає головні орієнтири як науці, так і іншим сферам людської діяльності.

З цього огляду автором зазначається, що ми живемо в Культурі і завдяки Культурі. Вона передається від покоління до покоління за принципом множини естафет і нагадує хвилю, яка зберігає і відносить з собою у майбутнє накопичений досвід. Нашим же обов'язком є, сприймаючи цю "хвилю" чи "естафету", вносити в неї частку особистого досвіду, нести її далі, передаючи наступним поколінням. Це наші соціальні "гени", завдаток нашого соціального безсмертя. Культура у цьому розумінні утворює абсолютну цінність [51, с.161].

Загальнолюдська культура складається з множини національних культур. Національна культура України є однією з її граней.

В етнографічному розумінні національна культура розглядається як сукупність традиційно-побутових, матеріально-духовних особливостей, що склалися у минулому.

На думку науковців, зокрема В.Горленка, В.Наулка та ін., які досліджували досягнення українського народу на ниві культури, термін "національна культура" слід розглядати як цілісну систему досягнень народу в цілому, його внесок у сучасну цивілізацію [85].

О.О. Валуйським зроблено такі висновки щодо поняття "національна культура": "... національна культура має розглядатись як цілісна система у

соціальному організмі світового суспільства, що відображує його загальнолюдські цінності з обов'язковим урахуванням особливостей та рівня розвитку конкретної етносоціальної спільноти. Національна культура – це синтез етноособливого, специфічно народного та індивідуального, що пізнається і творчо запозичується з культури інших народів" [17, с.31].

У нашому дослідженні під національною культурою ми розуміємо узагальнене вираження творчих зусиль народу, його світорозуміння, релігії, моралі, художнього мислення, національної філософії, загалом же – систему його досягнень у духовній, матеріальній сферах та у сфері людських стосунків (соціальній).

Ознайомлення з працями Д.Антоновича [201], Л.Артюх [203], О.Воропая [28], В.Горленка [85], М.Кравець [79], І.Крип'якевича [57], О.Кувеньової [84], Г.Лозко [95], М.Маркевича [104], В.Наулка, І.Огієнка [55; 123], В.Скуратівського [166; 167], В.Супруненка [183] та ін. показало, що українська культура, віддзеркалюючи багатогранність матеріальних та духовних надбань в усіх сферах життєдіяльності народу, виступає як явище самобутнє і своєрідне. Вона відображає історію і трудовий досвід українського народу, вона містить скарби глибинної мудрості, що являють собою узагальнення життєвого досвіду, вона відтіняє особливості національного характеру українського народу, його психологічні риси, світогляд, громадсько-політичні, морально-етичні та естетичні ідеали, які формувалися протягом століть.

Аналіз літератури, яка висвітлює питання культури українського народу (Д.Антонович, Т.Косьміна, І.Крип'якевич, І.Огієнко, А.Пономарьов, В.Супруненко) [57; 74; 183; 123; 201; 203], показав, що складниками національної культури є рідна мова, усна народна творчість, етнопедагогіка, релігія та вірування, мораль, побутові звичаї, святкові та інші обряди, народне мистецтво, національний одяг, народна медицина, природознавство

рідного краю, рідна історія, народна архітектура, досвід традиційних трудових занять та народні промисли, українська кухня.

Говорячи про українську кухню як складову національної культури, ми не можемо ігнорувати той факт, що вона займала чільне місце у житті українського народу, про що свідчать писемні згадки про цю галузь життєдіяльності українців. Тому, простежуючи культурні традиції українців у галузі харчування, необхідно, перш за все, звернутися до літературної спадщини історико-етнографічного спрямування та зосередити увагу на згадках, що містять відомості про українську кухню.

В історії української етнографії виділяється період нагромадження етнографічних матеріалів про українців, який тривав з XV до 60-х років XIX століття. Але ще у літописному джерелі "Повість временних літ" яскраво відбилися відомості з культури та побуту населення Київської Русі. Є тут і згадки про деякі традиційні страви. Зокрема сюди відноситься й перша згадка про кутю, подається опис складників вівсяного киселю за князювання Володимира.

Унікальні відомості про український народ, про культуру і побут різних верств суспільства, які охоплюють значний проміжок часу, а саме – з XV до середини XVII ст., містяться в описах П.Алеппського, У.Вердума, С.Герберштейна, А.Контаріні, П.Шевальє. Серед праць іноземців, що належать до часу XVII століття, найбільш ґрунтовною вважається "Описание Украины" француза Г.Левассера де Біплана, у якій докладно описано архітектуру міст і сіл України, одяг та їжу її населення, а також вірування, звичаї, обряди.

У 80-х роках XVIII століття О.Шафонським була написана праця "Черниговского наместничества топографическое описание", в якій висвітлювалося питання про походження українського народу. Крім того, розглядалися регіональні особливості житла, засоби пересування, ремесла, звичаї та обряди, одяг і, також, традиційна їжа українців.

Зафіксовано набір традиційних українських страв, що домінували в побуті пересічного українця у XVIII столітті І.Котляревським у творі “Енеїда” [78]. На даний час багато зі згаданих страв уже вийшли з ужитку (серед них – локшина, лемішка, зубці, путря, кваша та ін.).

Робота з літературними джерелами народознавчого спрямування показала, що цитуваннями з наведеного вище твору починають свої розділи чи монографії, присвячені кулінарному мистецтву українського народу, особливостям національної системи харчування, майже всі етнографи.

Ґрунтовною, з точки зору змісту етнографічного матеріалу, що стосується безпосередньо української кухні, є праця М.Маркевича “Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян” (1860 р.).

На думку дослідників української минувшини дане джерело є одним з найкращих надбань української етнографії. У частині, присвяченій народній кухні, дається опис технології приготування 90 традиційних українських страв, а також десертів та напоїв [104]. Фахівцями відмічається, що розглядуваний розділ книги М.Маркевича про українську народну їжу є першою систематизованою працею і водночас першою спробою тематичної етнографічної розвідки у полі окресленої проблеми.

Крім виведеного у окрему частину матеріалу з української кухні, М.Маркевичем, при описові свят, обрядів, звичаїв, зокрема таких як Масляна, Великий піст, Великдень, Петрівки, Маковія, день св. Меланії (щедрий вечір), весілля, згадується і така галузь діяльності як харчування. Відмітимо, що ці згадки не мають сталого характеру щодо змістової сторони їх викладу. Повідомлення, які можна віднести безпосередньо до розглядуваної галузі діяльності (української кухні) є різнорідними, оскільки вони відображують широкий діапазон її проявів у життєдіяльності українців (від матеріальної сфери до духовної).

Детальнішою, ніж вищезгадане джерело, була праця З.Клиновецької, що містила велику кількість старовинних рецептів українських страв і напоїв. Про найбільш цікаві з них давалися історичні довідки.

Широке коло питань матеріальної і духовної культури українського народу висвітлено у роботах М.Сумцова, відомого фольклориста, етнографа, літературознавця. Містять етнографічні відомості стосовно традицій харчування українців такі його праці: “Хлеб в обрядах и песнях” (1885 р.), “Культурные переживания” (1890 р.).

Наприкінці XIX століття та початку XX в етнографічних журналах – “Живая старина”, “Этнографическое обозрение”, а також у літературно-історичних журналах, газетах та інших виданнях (“Киевская старина”, “Полтвские губернские ведомости”, “Записки Черниговского губернського комитета” тощо) публікувалися статті з етнографічними матеріалами про народну їжу та особливості харчування українців.

Заслуговує на увагу видана у 1929 році книга “1-а українська загально-практична кухня”, автором якої була О.Франко [217]. Книга вміщувала рецепти національних страв, численні ілюстрації та кольорові таблиці, словник рідковживаних слів та термінів з українського куховарства. Дана праця була не лише засобом пропагування традиційної української кухні (а це було з практичної точки зору реальним, оскільки майже всі продукти, відзначені в рецептурі як складники страв, були місцевого походження, а, отже, і загальнодоступними). Вона містила істотно нове – спроби наукового обґрунтування харчування українців. Передмову до цього видання, написану П.Франком (сином українського письменника І.Франка, чоловіком авторки розглядуваного літературного джерела), інженером-хіміком за фахом, можна вважати революційним проривом, оскільки на той час популярної, доступної усім верствам населення літератури, що містила б відомості про походження продуктів харчування, їх калорійність і вітамінний склад, про процеси травлення і правила поєднання продуктів харчування з метою забезпечення

їх найбільшої користі для організму людини, про правильне споживання готових страв, та й загалом – де домінувала б думка, про те, що неправильне харчування є причиною багатьох захворювань, було обмаль (серед них можна вказати праці В.Бабічева, М.Хіндхеде, В.Ящинської [5; 217; 219; 228]).

Варто відзначити вагомість ще одного позитивного моменту даної праці: Ольга Франко наполягала на тому, щоб приготування їжі ввійшло до програми навчання та виховання дітей.

Переходячи до питання висвітлення традицій української кухні, що можуть об'єктивно проілюструвати вагомість надбань нашого народу в цій галузі людської діяльності та відобразити її як повноцінну складову національної культури України, треба враховувати наступне. Д.Антоновичем, Г.Лозко, І.Огієнком, а також і іншими науковцями [95; 123; 201] констатується той факт, що основні галузі культури тісно переплітаються між собою. Певні складові культури, що є об'єктом вивчення, розглядаються як прояви духовної і матеріальної культури, або як прояви матеріальної і суспільної культури. Наприклад, досліджуючи розвиток певних видів народного мистецтва, враховують, що вироби є виявами матеріальної культури. Але також враховують і те, що їх виготовленню передувало виникнення ідеї, думки, що у них закладався певний зміст, а це вже – вияв та предмет розгляду з галузі духовної культури.

Часом не можливо провести чітку межу між духовними і матеріальними цінностями. Так, книги, картини, ювелірні вироби, вважаються матеріальними надбаннями народу, але їх існування демонструє і розвиток ідей, думок, понять. Тому вони є водночас пам'ятками і духовної, і матеріальної культури, що дає підстави розглядати їх у цьому логічному взаємозв'язку. Якщо для прикладу звернутись до гончарства, як одного з провідних селянських промислів, то можна вважати, що керамічні вироби – це, з одного боку, вияв матеріальної культури. Та беручи до уваги, наприклад, ритуальний посуд, треба враховувати і закладений при його

декоративному оздобленні зміст, оскільки саме ним визначається його подальше призначення та практичне використання в обрядових дійствах. Закладаючи у форму виробу зміст, ідею (символічне значення), тим самим забезпечують його обрядову значимість та взаємопов'язаність з релігійною сферою життєдіяльності народу, що, у свою чергу, можна віднести до вияву духовної культури [62; 142; 198].

Отже, між матеріальними і духовними проявами культури немає чіткої межі. Цілком очевидно, що це твердження знаходить своє відображення і при дослідженні такої складової національної культури, як українська кухня. Вивчення та аналіз етнографічного матеріалу на основі праць М.Маркевича, М.Сумцова, І.Огієнка, Л.Артюх та ін. [3; 75; 104; 182] дозволяє констатувати той факт, що супроводжуючим фактором у ході перебігу певних свят чи звичаїв, обрядів, які є важливими чинниками національної культури, виступають традиційні, обрядові страви, являючись при цьому їх невід'ємним компонентом. Це дає підстави зробити висновок про те, що українська кухня своїми здобутками органічно вплітається у загальний контекст не тільки матеріальної, але і духовної сфери життєдіяльності українського народу. Отже, **не можна повноцінно розкрити особливості української кухні як складової національної культури, не співвідносячи, не пов'язуючи її надбань з іншими сферами життєдіяльності українського народу.**

Досліджуючи відомості про українську кухню як важливу складову національної культури, відзначимо, що поняття "національна кухня" перш за все асоціюється з характерними для неї стравами. Звернення до літературних джерел [3; 179; 210] показало, що національна кулінарія створюється національною спільнотою людей, спільністю властивих їм смакових сприймань. У кожного народу є своя національна кулінарія, для якої характерні свої особливі національні страви, і що важливо, свій особливий смак та особливі присмаки, які притаманні їжі даної національної кухні.

Отже, говорячи про традиційну кухню українців, на перший план, як прояви матеріальної культури, виступають українські страви.

Вивчення питання стосовно асортименту страв української кухні показало, що єдиної класифікації страв немає, оскільки існує багато чинників, на основі яких їх можна класифікувати. Наведемо приклади.

1. Аналіз літератури, у якій висвітлюються питання особливостей харчування українців минулого [3; 31; 86; 99; 173; 193; 206; 210], дає підстави стверджувати, що асортимент страв української кухні у залежності від часу вживання та престижності їжі можна поділити на дві великі групи: перша група – щоденні страви, друга – святкові страви.

2. Дослідниками традиційної української кухні виділяються в окремі групи страви з рослин та страви з продуктів тваринного походження. До першої групи відносяться страви з зернових і овочеві страви, а до другої – м'ясні, молочні, рибні страви [85, с.139]. У іншому джерелі знаходимо дещо іншу класифікацію українських страв, згідно з якою їжу українців за вмістом основного продукту можна розділити на овочеву, фруктову, борошняну, круп'яну, молочну, м'ясну та комбіновану [206, с.549]. На наш погляд, і перша і друга класифікації страв української кухні є дещо неповними, оскільки у першому випадку відсутня згадка про страви з фруктів та комбіновані страви, у другому випадку не згадуються страви з риби, а у двох разом – страви з яєць і сиру, страви з бобових, страви з грибів.

3. Страви української кухні піддавали класифікації і за приналежністю до тих верств населення, де вони переважно вживалися [99, с. 141; 215]. Так, виділяється селянська кухня (страви відзначалися своєю простотою, бо для їх приготування використовувалися лише ті продукти, які мало село), міщанська (для приготування страв вже застосовували різні смакові приправи) та дворянська кухня (страви були вишукані – "аристократичні").

4. Що стосується народної обрядової їжі, то в одному випадку їжу розглядають як незамінний атрибут обрядового циклу свят, який умовно

поділяють на дві групи – сімейні і календарні. З цього огляду виділяють страви, що є традиційними для сімейної обрядовості, та страви, які відносяться до календарної обрядовості [85, с.144]. В іншому ж – пояснюється, що обрядова їжа входила до складу святкових страв і печива, і тому традиційну святкову і обрядову їжу можна поділити на такі групи: страви і печиво для сімейних свят та обрядів і їжа на календарні свята [206, с.554]. На наш погляд, друге пояснення більш широке і точно відтворює особливості української системи харчування в аспекті питання святкової та обрядової їжі.

Страви української кухні, як показав аналіз літератури [3; 31; 99; 104; 177; 203] виконували декілька функцій:

1) споживча (утилітарна) – страви як засіб задоволення практичної потреби людини у харчуванні;

2) символічна – страви з символічним навантаженням, вони виконують релігійно-магічну функцію, є невід'ємними атрибутами календарних і сімейних свят, багатьох інших звичаїв, обрядів;

3) естетична – страви, естетично привабливі за рахунок форми, об'єму та кольору, як засіб задоволення уподобань людини у сфері прекрасного.

Більш конкретно розглянути функції страв української кухні дозволить висвітлення питання стосовно асортименту щоденних та святкових страв.

Торкаючись асортименту щоденних страв, треба сказати, що до наших днів майже у незміненому вигляді збереглися давні рецепти та технології приготування багатьох повсякденних страв, якими успішно користуються у побуті сучасні господині. Зокрема, варто згадати такі страви, як локшина, вареники, галушки, гарбузова каша, деруни, кров'янка, борщ та ін. Характеризувати щоденні страви ми не маємо наміру, оскільки технологія їх приготування та особливості споживання описані у спеціальній літературі (як технологічній, так і історико-етнографічній). Зупинимось лише на одній з названих вище страв більш детально з тією метою, щоб підкреслити

наступне: українці витворили особливу, притаманну лише їм систему задоволення практичних потреб у харчуванні, яка відобразилась у самобутній різноманітності страв з особливою національно-своєрідною технологією їх приготування та специфічними смаковими й ароматичними якостями, зовнішнім виглядом та консистенцією.

Найбільш популярною і найбільш улюбленою стравою українців є борщ. Він має велику кількість різновидів – червоний борщ, зелений або весняний борщ, холодний борщ (холодник). У етнографічному довіднику [203, с.82-83] відмічається, що технологія приготування зеленого та холодного борщів залишилася майже незмінною, а от червоний борщ збагатився вмістом порівняно нових продуктів (у його приготуванні використовуються свіжі помідори, томатний сік, соус або паста).

Як і будь-яка інша кухня з багатим історичним минулим, українська кухня значною мірою регіональна. Тому є природнім, що практично у кожній області дану страву готують за своїм особливим рецептом. Цим пояснюється те, що борщі здебільшого носять назву місцевостей та міст. Так, відомі технології приготування київського, полтавського, волинського, чернігівського, львівського та інших видів борщів, які мають відмінності у способах приготування та кількості закладуваних продуктів, що коливається у межах двадцяти компонентів.

В літературі, що містить етнографічні відомості, зокрема і з питань особливостей харчування українців [3; 65; 145; 183], знаходимо пояснення історії виникнення розглядуваної страви. Так, борщ був відомий з глибокої давнини під назвою “вариво із зіллям” і готувався повсюди на Україні, де користувалися варистою піччю. У цю страву додавали овочі і приправи, але основним компонентом був буряк. В.Супруненко обґрунтовує, що свою сучасну назву “борщ” дана страва отримала завдяки цій своїй обов’язковій складовій частині, оскільки по-старослов’янськи буряк мав назву “бърщь” [183, с.92].

Потрібно враховувати, що своєрідність національної української кухні виражається не тільки в перевагах використання традиційного набору харчових продуктів, але і в технологічних особливостях приготування їжі. Наприклад, комбінована теплова обробка великої кількості компонентів страви на фоні одного головного. Яскравим, класичним прикладом цього виступає саме борщ, де до буряка додають ще два десятки компонентів, які не подавляють буряковий смак, а навпаки – відтіняють і розвивають його [141]. Дослідниця народної кулінарії українців Лідія Артюх небезпідставно вважає, що борщ – це унікальне явище, яким по праву може пишатися побутова культура України [85]. А що вже до його складу входить така велика кількість продуктів, то, як відмічається у спеціальній літературі [145; 103; 109], він є надзвичайно поживною, а з цього огляду і корисною для здоров'я людини стравою.

Багато прислів'їв, як яскравих зразків усної народної творчості, свідчать про значення борщу у харчовому раціоні українців: "Борщ – старий господар", "Як нема борщу, то нема й їжі", "Де в хаті борщ та капуста, там хата не пуста" [206, с.553]. Вміння готувати борщ в українських господинь набувало майже сакрального значення. Смаковий букет, який досягався сукупністю близько двадцяти складників страви та технологічними особливостями її приготування, необхідно було вміти витворити, виплекати, щоб задовольнити смакові уподобання всієї родини. Тут мали значення не тільки послідовність та спосіб закладання продуктів у страву, але й посуд, температура, та середовище, у якому готується страва. В українській дружині традиційно дуже цінувалося вміння готувати, безпосереднім свідченням чого є слова з народної пісні: "За те старий стару хвалить, що добренький борщик варить" [205, с.31].

Смакові звички є явищем, що набуло суто національного характеру. З приводу сформованих смакових пріоритетів (потягу до їжі, що має вишуканий смаковий букет, який є характерним саме для страв української

кухні), варто навести ще один приклад. Він виразно ілюструє, що збережені традиції у харчуванні, які передавалися з покоління у покоління, є достатньо міцними факторами у формуванні гастрономічних уподобань українців. У “Книзі для батьків” – художньому творі, що містить життєві приклади з питань виховання у сім’ї, А.Макаренко, змальовуючи побут і особливості життя української багатодітної родини Вєткіних (1926 рік), досить емоційно описує сімейну вечерю, на якій йому довелося бути присутнім у якості гостя: “Чаювання було обставлене просто і оригінально. На великих блюдах з тонкої лози принесли два коржі, діаметром кожен щонайменше півметра. Я і раніше бачив такі коржі, і завжди вони вражали мене своєю пишністю. Цілком імовірно, що вони торкались ніжних національних струн моєї української душі” [100, с.428]. Особливої уваги заслуговує те, як автором майстерно відтворено та описано смакові уподобання українців на прикладі саме цього виробу з тіста: “Сало зрідка вкраплюється в тісто коржа дрібними кубиками і навколо них утворюється найприємніше, вологе і солонувате гніздечко, натрапити на яке й розкусити – становить справжню суть гастрономічної насолоди” [Там же, с.428].

Дослідження відомостей про щоденну їжу українців дозволяє відзначити, що основним її призначенням було практичне задоволення потреби в харчуванні як важливого фактору забезпечення повноцінної життєдіяльності організму людини.

Звернемося до асортименту святкових страв. Як відзначалося вище, святкові страви умовно можна поділити на страви до сімейних свят і обрядів та страви до календарних свят. У сімейних святах виділяється весільна обрядовість (сватання, умовини, заручини, весілля, вінчання), родильна обрядовість (народження дитини, хрестини), поховальна обрядовість (похорон, поминки). До свят календарного циклу належать Свят-вечір, Різдво, Новий рік, Масляна, Великдень, Маковія, Спаса тощо. І, як показує

аналіз літератури [65; 79; 84; 95; 104; 166; 167; 183], саме їжа є незамінним і постійно супроводжуючим атрибутом сімейних та календарних свят.

Існуючі відомості, згадки про святкові страви можна розглядати у кількох ракурсах, класифікуючи їх таким чином: традиційні та обрядові страви до сімейних та календарних свят, страви та вироби з тіста, що є атрибутами аграрної обрядовості

Традиційні страви зазвичай готували до тих чи інших свят, обрядів. Вони несли чисто споживчу (утилітарну) функцію, не виконуючи при цьому ніякої символічної. Наведемо приклади. Весільна обрядовість: для весільного частування готувалися такі страви, як м'ясна юшка, каша, млинці, локшина, холодець, вареники, душенина. Родильна обрядовість, а саме хрестини: традиційними стравами були борщ, гречані млинці, капуста, локшина, печеня та ін. Для Масляної (Сиропусного тижня) традиційно готували вареники з сиром, налисники, млинці, молочні каші.

Наведені вище святково-традиційні страви готувалися за рецептами повсякденної кухні, але вони мали дещо вищу калорійність. Це досягалося завдяки додаванню до основного складу продуктів, що входили до рецептури тих чи інших страв м'ясних, рибних, жирових компонентів, а також різноманітних набілів зі сметани, ряжанки тощо.

Обрядові страви – це страви, які спеціально готувалися до свят, обрядів. Етнографічні нариси-дослідження О.Воропая [28], В.Скуратівського ("Святвечір", "Дідух", "Покуть") [166-169] містять ґрунтовний опис свят та обрядів, у яких розкривається духовний світ українців. Ознайомлення з даними працями показало, що майже всі сфери життєдіяльності українців минулого органічно пронизуються традиціями, які пов'язані з національною кухнею. Єднальним компонентом у даному випадку виступають саме обрядові страви, оскільки вони, несучи певне символічне навантаження, являються невід'ємними атрибутами календарних свят, сімейних свят і обрядів.

Народна обрядова їжа – це “не лише засіб задоволення життєвої потреби людини, а й важлива форма соціального спілкування, традиційна суспільна цінність, що несе на собі символічне навантаження” [85, с.144], оскільки виконує релігійно-магічну функцію і, загалом же, без неї обряд не може відбутися. Наведемо відповідні приклади: до весілля випікався обрядовий коровай, весільний обрядовий хліб (“дивень”, “лежень”) та обрядове печиво “шишки”, на Свят-вечір готувалася кутя, на Великдень – паска, крашанки (писанки, дряпанки, мальованки), на хрестини – “бабина каша”, на похорон та поминки – коливо тощо. Зупинимося на розгляді деяких з них.

Беручи для прикладу ритуальну страву “коливо” (ще мала назви “канун”, “сита”), відзначимо, що вона була і є досі обов’язковою у поховальній обрядовості. З неї починають поминальний обід після поховання, а також поминальні обіди на дев’ять днів, сорок днів та на роковини після смерті. Л.Артюх, описуючи регіональні особливості технології приготування даної ритуальної поминальної страви, пояснює її символічний зміст: усі присутні, беручи три ложки “колива” до рота, “ніби згуртовуються у цьому світі і забезпечуються майбутнім у своєму потомстві, яке символізується зерном – хлібом” [203, с.105].

У літературі з українського народознавства описується давній звичай поминати померлих родичів весною і восени “на діди”, який існував у селах західного і центрального Полісся. Вважаючи, що на вечерю приходять душі померлих родичів, у кожній родині готувалося кілька страв (зокрема і “коливо”), при цьому для померлих від кожної страви клали по три ложку в окрему миску. Історики, етнографи вважають, що цей звичай своїм корінням йде з дохристиянських вірувань. Так, приготуванням їжі для померлих живі намагалися улестити предків, отримати від них допомогу, задобрити, щоб вони не чинили зла живим [206, с.556]. В інших джерелах [79; 84; 183] знаходимо твердження, що саме від тих стародавніх язичницьких ритуалів йде відлуння до сучасних обрядів вшанування предків, яких поминають на

Зелені свята, на Спаса, у Свят-вечір, у Чистий четвер та на початку Провідного тижня (українці здавна цей весняний поминальний день називали проводами або гробками, під час якого впорядковували могили, влаштовували ритуальне пригощання).

Особливої уваги заслуговує весільна обрядовість українців. На весілля випікали спеціальний хліб – коровай, який мав глибокий символічний зміст – єднання молодих у сім'ю, продовження роду. В літературі [32; 79; 104; 183; 203; 206] дається пояснення, що коровай випікали з борошна двох сортів: пшеничного і житнього. Житнє тісто йшло на нижню частину короваю. Крім того, у коровай закладали сирі яйця, зерно, мед, а також гроші (їх вартість обов'язково мала визначатися парним числом). Зверху коровай оздоблювався шишками, жайворонками, голубками, квіточками, колосками та іншими виробами з тіста. Усе це (і закладені продукти, і зерна, і гроші, і оздоблення з тіста) за віруваннями українців уособлювало добробут, подружню любов, багатство, символізувало достаток, заможність сім'ї.

В етнографічній літературі відзначається, що до короваю ставилися шанобливо від самого початку його виготовлення. Власне кажучи, увесь процес його приготування сам по собі набував форми обряду. Стверджуючи це, ми виходимо зі свідчень, наведених в етнографічному довіднику стосовно тих звичаїв, що йдуть з глибокої давнини, але яких дотримуються і понині при виготовленні короваю [203, с.105-106], та з етнографічного опису М.Маркевичем весілля, зокрема тієї частини, де наводиться дійова послідовність приготування цього обрядового виробу з тіста [104, с.101-104]. Крім того, А.Пономарьовим чітко визначається, що "бгання короваю" було "одним з найпоширеніших весільних обрядів, який символізував освячення громадою новоствореної родини" [203, с.174].

Пояснюючи походження розглядуваного обрядового хліба і його назви, С.Говерля вказував, що в українському короваї, як ритуальному атрибуті певних обрядів, закладено багато символів та вірувань, які беруть свій

початок ще з дохристиянських часів, що в нього вплітаються образи сонця, місяця, пташок, тварин [32, с.102]. М.Маркевичем зафіксовано, що ліплення пташок, шишок супроводжувалося співанням короварницями (молодими заміжніми жінками, що брали участь у виготовленні короваю) обрядових пісень. Коли ж виліплених пташок попарно прикріплювали до короваю, то пісню на хвилину припиняли, примовляючи при цьому: “Дай Боже, щоб наші діти в парі були” [104, с.103]. Випечений коровай додатково прикрашали зеленню барвінку, ягодами калини, червоними стрічками тощо.

Як висновок з наведеної вище оповіді про коровай можна сказати, що цей обрядовий хліб і понині є стійким елементом культури з міцним, виплеканим українцями у віках, символічним статусом. Крім того, власне кажучи, і сам процес його виготовлення, який обставлявся ритуальними та магічними діями, ніс певне символічне навантаження. Зазначене вище висвітлює традиції духовної культури українського народу, дозволяє відзначити глибинну багатогранність їх проявів.

І, нарешті, в окрему групу можна виділити страви та вироби з тіста, що є незамінними атрибутами аграрної обрядовості. Таким прикладом можуть бути випечені у середу четвертого тижня Великого посту (у народі мала назву “середохресна” [Там же, с.3]) з пшеничного борошна хрести. Їх називали “хрестяники”, “крижики”, “хрести” [206, с.558], або ще й “хрестики”, “хрестопоклонний хліб” [166, с.134]. Вони за призначенням мали ритуальний характер. Така форма хліба пов’язана не лише з християнським впливом, але і з ранньою язичницькою символікою, згідно з якою хрест був символом сонця [65, с.120]. Дослідниками минувшини [65; 85; 104; 166; 203; 206] вказується, що хрести невеликого розміру випікались за кількістю членів родини селянина. Крім того, випікався ще і один трохи більшого розміру. Менші хрести з’їдалися, а той один клали на зберігання у засіки з посівним зерном. Під час сівби його розламували на шматочки, споживали самі, давали худобі та закопували у землю на кутах ниви, що мало

забезпечити добрі сходи та добрий врожай. З цього приводу Л.Артюх пояснює, що у даному випадку закопування хлібного хреста – це жертва, що приноситься землі, тобто цей звичай ілюструє синкретизм язичництва і християнства [85, с.146].

Аграрна магія тісно пов'язана з давнім культом здобрення землі. Наприклад, в обряді, що мав назву "завивання спасової бороди", дослідники минувшини правомірно вбачають рештки жертвоприношення матері-землі [Там же, с.137]. "Борода" – це залишена у полі невелика кількість нескошених колосків, які перев'язувалися червоною ниткою або червоною стрічкою і несли символічне навантаження – забезпечували плодоріддя на наступний рік. В етнографічній літературі відзначається, що у деяких місцевостях селяни, співаючи: "Оце тобі борода, хліб, сіль і вода" [203, с.204], залишали біля неї скибку хліба, трохи солі і води. Це мало символічне значення, оскільки таким чином виконувався ритуал годування землі.

Отже, говорячи вище про страви української кухні, ми розглянули їх не тільки з точки зору виконуваної ними споживчої функції, але й зупинились на символічній функції деяких з них, розкрили ті значення чи той зміст, що закладався у них українцями минулого і що виводило їх у ранг обрядових, а з цього огляду – незамінних атрибутів сімейних та календарних свят, а також багатьох інших звичаїв, обрядів українського народу. Символічне навантаження підносило їх на вищий щабель, відносячи уже до сфери духовної культури [32; 65; 79; 84; 85; 104; 166; 183; 203; 206].

Не можна не відзначити і взаємозв'язку страв української кухні (як таких, що відносяться до надбань матеріальної культури) з сферою суспільної культури. Звернемося для прикладу до громадського дозвілля, зокрема до специфічних звичаїв і традицій парубочих і дівочих громад. Молодіжне дозвілля на Україні мало дві форми, як-от вечорниці й досвітки та вулиця.

Починаючи з весни молодіжні зібрання відбувалися “на вулиці”, де парубки і дівчата проводили своє дозвілля. На вуличних зібраннях іноді вирішувались і громадські справи, до яких була тим чи іншим чином причетна і молодь. Етнографами зафіксовано цілий арсенал вуличних замовлянь, метою яких було забезпечення того, щоб молодь збиралася саме на певному обраному місці. Серед цього арсеналу виділявся звичай, що мав назву “закопування каші”. В.Скуратівський, описуючи його, відмічав, що дівчатами варився горщик каші і потайки закопувався на місці вуличних сходин: “щоб молоді на цьому місці кишіло, як каші” [166, с.138]. У Київській, Чернігівській та Полтавській губерніях дівчата закопували у землю горщик каші й прибивали кілком, супроводжуючи цей обряд піснями: “Закопали горщик каші, Ще й кілком прибили, Щоб на нашу та улицю Парубки ходили” [Там же, с.105].

Відзначимо, що горщик каші (пшоняної, гречаної) – це не тільки страва, яку готували на щодень, під час постів та польових робіт. Вона була обрядовою стравою, яка займала значне місце у сімейних святах (наприклад, на хрестинах чи під час першого виряджання дітей до школи), готувалася під час дівочих ворожінь (напередодні Андрія), а також, у розглядуваному вище випадку, виступала як ритуальний атрибут, що забезпечував місце постійних зібрань молоді.

Інша форма молодіжного дозвілля – вечорниці й досвітки (осінньо-зимовий період). Зупинимось та розглянемо деякі аспекти вечорниць на Андрія, оскільки ці “Андріївські вечорниці зберегли не лише магічну сутність дохристиянських обрядів, а й ритуальні страви” [199, с.314]. Так, головною метою Андріївських сходин було гуртове ворожіння у вечорничній хаті, а ритуальними стравами при ворожінні виступали калита, балабушки, каша.

Приготуванню калити надавалося великого значення: дівчата дотримувались дійств, які включали примовляння, обрядові сценки, пісенні

сюжети. Процес приготування калити та перебіг обряду з нею згадується і у праці українського письменника, етнографа В.Скуратівського, який відзначає, що основна дія святкування пов'язана саме з цим обрядовим хлібом [167, с.158]. Ґрунтовне дослідження особливостей технології приготування ритуального пшеничного коржа у різних місцевостях та регіональні особливості здійснення, власне, самого ритуалу з калитою проведено Н.Зяблюк [199, с.314-324]. З приводу символічного значення цього обрядового хліба С.Килимником, автором праці "Український рік у народних звичаях в історичному освітленні", зазначається наступне: "Калита" під стелею – це символ сонця і бога-предка, і бога шлюбу; мак у коржі – зорі на небі, дітки сонця; мак-зорі віщує безліч кіп на полі (високий урожай), гурти худоби в оборах (кошарах, пасовиську) – взагалі багатство та достаток, що його творить і подає сонце-Дажбог" [63, с.28]. Традиційна калита дійшла до нас з дохристиянських часів і несе в собі глибокий філософський підтекст, світоглядні уявлення наших предків.

Таким чином, розглянувши вищезгадані страви української кухні з точки зору їх споживчої (утилітарної) та символічної функцій, маємо зупинитись і на естетичній.

Наукою про становлення чуттєвої культури людини (естетикою), обґрунтовується думка про те, що прояв естетичної діяльності людини знаходить своє відображення у кожній галузі, сфері людського буття. Естетична діяльність реалізується у двох виявах – як самоцінна, самодостатня, тобто коли естетичний компонент є домінуючим, а основне застосування предмета пов'язане лише з отриманням естетичної насолоди (наприклад, картини як прояв художнього мистецтва), або ж як сутнісний момент інших форм діяльності. У цьому випадку прикладом виступає будь-яка діяльність, пов'язана зі сферою праці.

Стосовно мети праці у філософському словнику дається таке пояснення: у процесі праці людина, змінюючи природу, здійснює свою свідому мету,

пристосовує предмети природи до своїх потреб [83]. Продукти трудової діяльності принципово відрізняються від предметів природи, оскільки несуть створену людиною форму та мають визначений зміст (мету свого призначення). У досліджуваній нами сфері діяльності праця пов'язана з обробкою харчових продуктів, основною метою якої є задоволення потреби в їжі, а продуктом цієї праці виступають страви, вироби з тіста, напої. Призначення витворів кулінарного мистецтва українців минулого мало чисто споживчу функцію, яка в окремих випадках доповнювалась і символічною, а от говорячи про їх форму ми вже входимо у сферу естетичної функції.

Пошук і створення довершеної форми є важливим моментом у діяльності людини. Численні етнографічні джерела [3; 55; 104; 183; 203], розкриваючи особливості світосприймання минулих поколінь українців, що йшли від їх співжиття з природою, зокрема несуть і свідчення того, що форма багатьох кулінарних виробів взята з природи навколишнього середовища, яка виступала життєдайним джерелом естетичних потреб і здібностей людини. Тож наведемо декілька прикладів.

До зустрічі весни, на день Сорока святих, випікалось обрядове печиво у вигляді пташок. Аналіз літератури з українського народознавства, в якій висвітлено і зміст цього календарного свята [65; 95], показав, що у народі це печиво мало декілька назв: "жайворонки", "солов'ї", "голубці", "сороки", "журавлики". М.Маркевичем зафіксовано, що випеченими з тіста пташками обдаровували дітей, які потім ходили, співаючи веснянок та простягаючи руки з цими пташками до неба, закликали весну [104, с.2]. Л.Артюх пояснює, що за повір'ям такі дії дітей (піднімання вгору обрядового печива, що мало форму пташок, веснянкові співи, примовляння нехитрих закличок) мали прискорити повернення з вирію птахів, а загалом же – прискорити початок весни [203, с.104].

Хліб, цей найбільш давній з людських винаходів, який, не дивлячись на плин часу, проіснував до наших днів, зараз лежить в основі харчування

людей, причому, не тільки з огляду на фактор сформованих смакових звичок і уподобань, а і з точки зору його харчової цінності.

Праці Л.Артюх, Г.Гордієнка, І.Огієнка, М.Сумцова та інших дослідників української минувшини [3; 32; 55; 182] допомагають скласти чітке уявлення про роль хліба в житті населення України. Хліб посідав чільне місце у щоденному харчуванні, свідченням чого є такі зразки усної народної творчості, як прислів'я "Хліб – всьому голова", "Коли є хліба край, то і під вербою рай" та приповідки "Хліб – найголовніша їжа", "То ще не біда, як хліб та вода" тощо, які, будучи втіленням народної мудрості, дійшли до наших часів. Займав хліб почесне місце і в українській звичаєвості, символізував гостинність, добробут, доброзичливість, міцну родину, щастя, обмін хлібом був ознакою повної згоди (дотепер цей звичай залишився дієвим лише під час сватання), хлібом благословляли молодих на щасливе подружнє життя, вітали матір з новонародженим, з хлібом-сіллю зустрічали гостей, вперше входили у нову хату, він займав значне місце у поховальній обрядовості, хліб був учасником дійств аграрної магії. Протягом століть у народі вироблялося ставлення до нього як до предмета священного. За словами І.Огієнка: "Він основа життя, Божий Дар, на нього кажуть "Святий хліб" [55, с.62].

Стародавніми хліборобами випікалися прісні коржі прямо на гарячому камінні. Згодом же почали випікати вчинені хліби. Характерною для українського хлібопечення формою хлібини була кругла, як сонце, форма. Вибір такої форми пов'язаний з давніми віруваннями наших пращурів у життєдайну силу сонця: Сонце для них було найголовнішим Богом. Ряд науковців, зокрема М.Дмитренко, Л.Іванкова, Г.Лозко, пояснюють, що солярну символіку мав не тільки хліб, але й калачі, коржі, весільний коровай. Народження хліба прадавніми українцями сприймалося як народження сонця: хліб сходить – сонце сходить [209, с.104].

Повсякденна їжа давніх слов'ян на рівні з символікою обрядових страв мала символічні функції, присвячувалась богам [65, с.116]. І.Огієнком у праці "Дохристиянські вірування українського народу" [55] розкрито символічне значення, яке надавалося українцями ще з дохристиянських часів різним елементам рослинного світу – калині, лободі, часникові, плодам та збіжжю (яблукам, житу, маку, гарбузу, меду, просу, гречці й коноплі), а також елементам тваринного світу – окремим звірям і худобі, птахам. Вищенаведене дає підстави говорити про факт синтезу прадавнього українського кулінарного мистецтва з мотивами міфології, язичницькими символами. Особливо ж це проявляється у писанках, мальованках, дряпанках з їх знаковою символікою. Вони як обрядові атрибути використовувались здавна (яйце було символом життя). В етнографічному довіднику з української минувшини [203] зазначається, що орнаментування яєць йде з дохристиянських традицій зустрічі весни. Пізніше, з прийняттям християнства, їх виготовлення почало приурочуватися до календарного свята – Великодня. Дослідником духовної та матеріальної культури українського народу В.Супруненком відзначалося, що свою мову мали кольори, в які фарбували яйця, а кожен візерунок на писанці мав своє символічне значення [183]. Зображені на писанках умовні знаки позначали певну ідею і відігравали роль магічних формул – були графічно зафіксованими мольбами, зверненими до вищих сил. З плином часу писанки, ці елементи язичницької весняної ритуалістики, втратили своє релігійно-магічне вмотивування. В наш час звичай орнаментування яєць набув суто естетичного значення – писанки, мальованки, дряпанки сприймаються як зразки традиційної художньої творчості, мають неабиякий самобутній характер і відзначаються розмаїттям за рахунок регіональних відмінностей їх орнаментальних мотивів і кольорових гам.

Потреба в їжі – це практична, утилітарна потреба. Але з особливостями її задоволення поступово еволюціонувала естетична потреба. Очевидь, що

виникнення і розвиток цієї естетичної потреби у індивіда базується на такому механізмі: в процесі розвитку свідомості людини у неї формується бажання як можна повніше, краще і різноманітніше задовольнити свої потреби, в тому числі і потребу в їжі. У цьому й була причина того, що люди здавна намагалися оформити приготовану страву, працюючи над її формою, об'ємом, кольором.

На основі вищезазначеного можна виокремити ще одну грань задоволення потреби людини в їжі – естетичну (рис. 1.1). Подальше теоретичне дослідження традиційної української кухні саме у цьому аспекті дозволило стверджувати, що у приготуванні страв важливого значення набували естетичні уподобання та смаки [3; 79; 104; 203; 220].

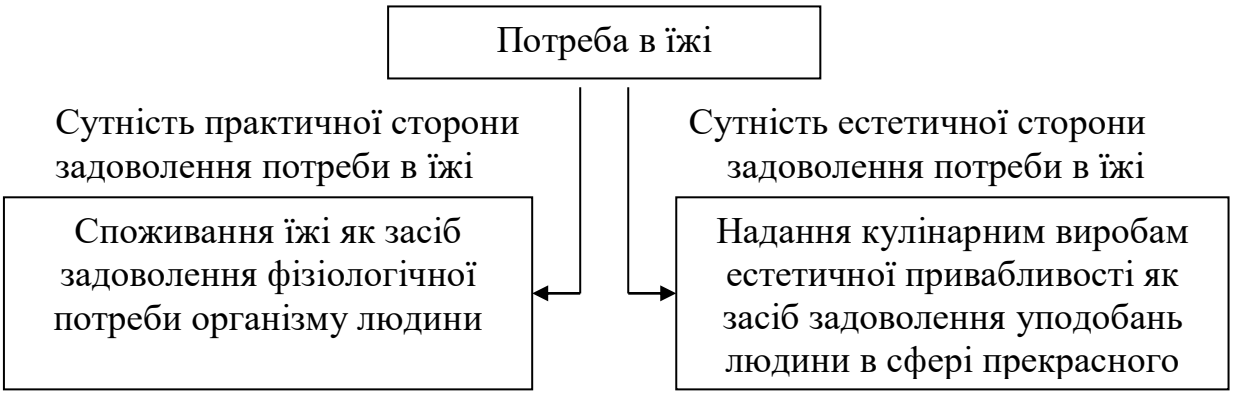


Рис. 1.1. Характер задоволення людиною потреби в їжі

Естетичний смак, як духовна якість людини, формується у процесі її виховання та навчання. Естетичні смаки не є сталими, вони мінливі і залежать від рівня розвитку виробництва, засобів праці, соціальних відносин. Що стосується естетичних смаків, які органічно відображені в прадавньому кулінарному мистецтві, то ще наприкінці XIX та на початку XX століття задоволення естетичної сторони потреби в їжі відбувалося за рахунок форми і об'єму. У минулому важливого значення набував і посуд, в якому подавалися до столу страви, оскільки він ніс поряд з утилітарним також і естетичне навантаження (глиняний посуд створювався для задоволення

матеріальних потреб, але завдяки оформленню та оздобленню цінувався за свої естетичні якості).

Ряд літературних джерел з етнографії українського гончарства [62; 111; 142; 143; 198] свідчить, що гончарні вироби (макітри, глечики, горщики, миски, полумиски, тарілі тощо) доповнювались елементами, що не впливали на їх утилітарну функцію – це і орнаментування, і гравірування готових виробів. У даному випадку утилітарна функція доповнювалась естетичною. Але, до речі, естетична функція нерідко набувала пріоритетного значення у тих випадках, коли посуд за призначенням був ритуальним, а тому відрізнявся від щоденного багатим орнаментуванням, вкривався поливою, часто мав фігурні ручки. Поза ритуалами цей посуд не використовувався, а стояв на почесних місцях: у миснику, на столі, скрині, покуті, завдяки чому ці гончарні вироби сприймалися як оздоблювальні елементи інтер'єру приміщення.

Повертаючись до питання естетичних смаків, відзначимо, що в наш час більш прийнятне естетичне оформлення страви за рахунок об'єму, кольору та різноманітного оздоблення. Це висвітлено у спеціальній літературі, що містить відомості з технології приготування страв [38; 59; 144; 179; 202; 210]. Та незважаючи на існування великої кількості оздоблювальних елементів, притаманних сучасному кулінарному мистецтву, використання традиційного українського посуду і в умовах сьогодення надає страві особливої привабливості, самобутньої колоритності.

Отже, звернення до традиційних страв українців, як матеріального прояву складової національної культури – української кухні, дозволяє зробити висновки про те, що їжа для пересічного українця минулого слугувала не лише засобом задоволення фізіологічних потреб. Як свідчить наведене вище, українська кухня була пов'язана з багатьма іншими сферами життя і виступала як їх органічний і невід'ємний компонент.

Варто вказати, що українська система харчування визначається не лише самобутністю характерних для національної кухні страв. Тут набувають значення і харчові обмеження, заборони, переваги, а також режим харчування українців минулого.

У даній праці ми не в змозі показати у повному об'ємі всіх тих обмежень, заборон та переваг, що існували у харчуванні українців, сказати про їх раціональність, а в деяких випадках – і ірраціональність, а тому зупинимось лише на такому явищі в українській системі харчування, як харчування під час постів.

З постом пов'язані харчові обмеження: заборонялося вживання м'ясо-молочних продуктів та яєць, тобто скоромних страв. Враховуючи те, що постів було багато – Великий піст перед Великоднем (сім тижнів), Петрівка (від трьох до шести тижнів), Спасівка (два тижні), Пилипівна (шість тижнів), а, крім того, щотижневе постування у середу і п'ятницю під час м'ясоїду, то постувати українцям доводилось близько половини календарного року.

Страви під час постів готували з рослинних складників. В українській кухні надзвичайно широкий асортимент пісних страв, а серед них вистачає й таких, що можуть задовольнити смаки найвибагливіших гурманів. Але, повертаючись до особливостей харчування українців минулого під час постів, варто відзначити той факт, що саме в цей час готувалися переважно найбільш давні страви: киселі, жур, лемішка, кваша, путря, прісні коржі. Побут українського народу у XVIII столітті, а зокрема – різноманітність страв української кухні, серед яких згадуються і наведені вище страви, висвітлено у творі І.Котляревського "Енеїда" [78]. Це є об'єктивним свідченням їх належності до прадавнього кулінарного мистецтва. Домінування в харчовому раціоні таких давніх страв пояснювалося тим, що "релігійні і матеріальні обмеження в галузі харчування зумовлювали повернення до нескладних, найбільш примітивних форм їжі" [3, с.81-82].

Якщо розглядати особливості харчування під час постів з точки зору впливу на організм людини, то тут не може бути однієї точки зору. Так, з одного боку при великій кількості пісних днів виникає білково-вітамінне голодування (але лише за умови нестачі в харчовому раціоні таких важливих продуктів, як риба, гриби, бобові (джерело рослинних білків) та буряки й капуста (джерело вітамінів)), що призводить до різних захворювань [203, с.101]. З іншого ж – викликані постами зміни в харчуванні звільняють організм людини від монотонності збалансованого харчування, забезпечуючи цим своєрідне навантаження та активізацію його природних можливостей відповідно з людським єством, що сприяє підвищенню активності систем, які забезпечують обмін речовин [170, с.117].

Отже, говорячи про раціональність та ірраціональність особливостей харчування під час постів, на основі аналізу літератури [3; 103; 110; 170; 171] можна зробити висновок про те, що негативним моментом може виступати великий термін, на який доводиться відмовлятися від продуктів тваринного походження, бо це виснажує організм людини. Але є й позитивний момент: короткочасний відступ від збалансованого харчування корисний для організму людини, оскільки завдяки цьому підтримується висока активність органів і систем, що забезпечують засвоєння їжі.

Розглядаючи питання режиму харчування українців минулого, варто звернутися до фактів, наведених Л.Артюх: наприкінці XIX століття українські селяни харчувалися тричі на день (сніданок, обід, вечеря), але в гарячі весняно-літні польові дні був ще й підвечірок [3]. В етнографічних нарисах, в історико-етнографічних дослідження та в іншій літературі з українського народознавства [3; 85; 95; 203] фіксується значення обіду як об’єднуючого чинника. Обід – це традиційна форма спілкування всієї родини, а часто і сусідів (святкові частування), громади (наприклад, поминальні обіди). Обід у родині ніс символічне навантаження – єднання сім’ї. Він завжди починався з молитви (своєрідної форми звернення до Бога і

подяки йому за їжу). Доброю ознакою вважалося, якщо перехожий, прошений чи не прошений гість заходив до оселі в обідню пору. Його завжди припрошували до столу: “Просим Бога і Тебе: сідай обідати” чи й “Просим і Вас” [206, с.599]. Згідно з віруваннями українців, це забезпечувало родині благополуччя й достаток. Недарма в народі вважалося: “Гість у хату – Бог у хату” [55, с.352]. Досліджуючи народні традиції в галузі харчування Л.Артюх зазначала [3], що українському народові завжди була притаманна гостинність: “Пошли, Боже, гостя, то й хазяїну добре”, “Клади перед людей хліб на столі, будеш в людей на чолі”, “Чим маємо, тим і приймаємо” тощо. Тож заслуговують на увагу морально-етичні норми, засади, виплекані українським народом, зокрема, і традиційна гостинність, яка проявлялася у ставленні до гостей, у співчутті до бідних, знедолених. В українців завжди осуджувалась скупість і безжалісність, байдужість. Такі моральні засади формували у дітей повагу до дорослих, співчуття і щиросердність у відношенні до знедолених, виховували почуття взаємоповаги і взаємодопомоги, любові до свого ближнього, загалом же – сприяли формуванню морально-етичної культури особистості як одного з основних компонентів її духовної культури.

За свідченням етнографів, зокрема Л.Артюх, Т.Гонтар та ін., ще з давнини існували певні традиції поводження за столом. Так, споживали страви не поспішаючи, не можна було голосно розмовляти чи сміятися, мотати ногами під столом, кришити хліб тощо. Існував навіть цілий арсенал методів родинної педагогіки, які застосовувалися для виховання у дітей культури поведінки: “Їж окрайці з хліба, будуть тебе хлопці (дівчата) любити”, “Не сідай на вугол стола, бо не одружишся”, “Коли сидиш, то не дригай ногами, бо чорта колишеш” тощо. З приводу цього Г.Лозко правомірно відзначала, що ці методи за радянських часів засуджувались як забобони, а, проте, якраз вони у народі були випробовувані протягом століть, виведені у ранг таких, що дають позитивні виховні наслідки [95, с.315].

У побуті українців існувало чимало правил щодо поводження з хлібом, на основі яких дітям прищеплювалося шанобливе ставлення до нього [55, с.62; 203, с.81], виховувалася повага до праці, що була закладена багатьма людьми у процес виготовлення хліба.

Слід відзначити, що культура поведінки за столом та культура приймання їжі свідчать про вихованість людини; такі норми поводження формуються в неї змалку. І в українських родинах цьому фактові завжди надавали значення. Наведемо один приклад. Видатний український поет, критик, публіцист Євген Маланюк у своїй праці "Нариси з історії нашої культури", звертаючись до однієї з віх власного життя, наводить життєвий приклад стосовно того, що культура українського народу, не дивлячись ні на які перешкоди її самоутвердженню, є стійким явищем, і наслідки її впливу на особистість пересічного українця проявляються за будь-яких життєвих обставин. Так, оповідаючи історію перебування у польському таборі для інтернованих (1922 рік), автор описово протиставляє особливості поведінки людей (декількох колишніх вищих урядовців з Петербурга і двох українців – літнього чоловіка з сином-підлітком), починаючи від їх зовнішнього вигляду і закінчуючи особливо разючим контрастом у культурі споживання їжі: на противагу "петербуржцям", які харчувалися, лежачи на брудних сінниках, той літній чоловік, коли приходила пора їжі, "виймав зі скриньки чистий рушник – о, диво! – вишиваний, розстеляв його на якімсь стільчику, син ставив на нім менажку з юшкою, вони хрестились, виймали ложки і повагом їли" [102, с.7]. Автор підводить до усвідомлення того, що за будь-яких обставин, умов життя людина здатна залишатися культурною людиною у повному розумінні цього слова, а також підкреслює безсумнівну визначальну роль впливу національної культури у всіх її проявах на формування генотипу поведінки, морально-етичної свідомості особистості, що підтверджують такі його слова: "І коли я згадую – на тлі таборового вбожества і безнадії, на тлі петербурзьких "бувших людей" – отих "малоросів", батька й сина, я кажу

собі: то була – **культура**. То було те, що створилося на нашій землі протягом століть і тисячоліть, всоталося в кров і жили, і чого жадні скити, половці, гуни, татари і навіть москалі – не в силі були знищити" [Там же, с.7].

В умовах відродження української культури вагомого значення набувають етнографічні дослідження, нариси, творчі доробки з народознавства. У другій половині ХХ століття українськими етнографами підготовлено та видано ряд монографій з різних галузей культури та побуту населення України, особливостей його господарської діяльності, матеріальної та духовної культури, сімейного та громадського побуту. Зокрема, розвиткові українського гончарства присвячена монографія О.Пошивайла, хлібові (у всій багатогранності його проявів у побуті українців минулого та сучасного) – Г.Гордієнка, традиційній українській народній кулінарії – Л.Артюх, особливостям української народної медицини – З.Болтарович тощо [3; 12; 32; 143].

Що ж стосується української кухні, то надзвичайно інформаційною є праця Л. Артюх "Українська народна кулінарія" [3]. Доречно відзначити, що авторкою даного історико-етнографічного дослідження виконано великий обсяг роботи. У ньому висвітлюється не просто українська кухня у суто вузькому розумінні, коли відомості зводяться до переліку страв і опису технології їх приготування, а досліджується та аналізується українська система харчування взагалі: набір традиційних для української кухні харчових продуктів, способи їх обробки і технологія приготування страв, режим повсякденного харчування, харчові обмеження, заборони і переваги, асортимент щоденних та обрядових страв, звичаї, пов'язані безпосередньо з приготуванням і споживанням їжі.

У даній монографічній роботі Л.Артюх, даючи переважно етнографічний опис їжі і побуту українського селянства, обґрунтовує з точки зору суспільно-економічного розвитку, що саме ця верства населення була тим середовищем, де зберігалися традиції народного харчування.

Керуючись положенням, що основне етнічне навантаження несуть стійкі компоненти культури, що складають ніби її каркас [14, с.67], Л.Артюх обґрунтовано доводить, що саме їжа є одним з найбільш стійких, залежних від етнічних традицій, компонентів культури [3, с.11]. Серед факторів, що сприяють її стабільності, вона виділяє такі: фактор перший – напрями господарської діяльності людей та особливості природно-географічних умов. Якщо враховувати, що населення України постійно утримує географічну цілісність територій і є осілим населенням, що займається хліборобством, то названий фактор дійсно припустимий для можливості підтвердження стабільності української кухні, як стійкого компоненту культури.

Другий фактор, за визначенням Лідії Артюх, полягає у тому, що їжа українського селянства не так пов'язана з художніми смаками, як, наприклад, житло чи одяг, які з плином часу, зберігаючи певну традиційність, усе ж таки еволюціонували (особливо у ХХ столітті), підпадаючи під упливи моди. Що ж стосується їжі українців, то маємо відмітити, що тут під художнім смаком більшою мірою розуміється естетичний смак.

Естетичний смак проявляється у наданій формі, зовнішньому вигляді страв та виробів. Але у порівнянні з естетичними чинниками домінуючого значення набували саме смакові якості страв. Це пояснюється тим, що естетичні смаки, відносячись до сфери духовних якостей людини, є несталими, мінливими по відношенню до естетичної оцінки предметів. Хоча у відношенні естетичної сторони їжі українців у минулому, тобто естетки оформлення страв, етнографами, дослідниками народної кулінарії українців стверджується, що вона мала порівняно традиційний характер. Про харчові ж смаки, що входять до сфери фізіологічного відчуття, дійсно не сперечаються. Тому, на наш погляд, мова повинна йти не стільки про художні (естетичні) смаки, скільки про смакові якості їжі, до якої пересічний українець звикав змалечку, набуваючи складного комплексу смакових звичок.

Обґрунтовуючи це положення відзначимо, що впродовж життя людина звикає до смаку, зовнішнього вигляду традиційної для її народу їжі. З огляду на це академік О.Покровський, вчений-біохімік, спеціаліст у галузі харчування, справедливо вказував, що смаки кожного народу суто індивідуальні і те, що є традиційним у харчуванні одного народу, може бути зовсім не прийнятним для задоволення харчових потреб іншого [137]. Смак, як одне з відчуттів людини, формуючись у певних соціально-побутових умовах, визначає прихильність до певних страв [3, с.136]. Отже, задоволення сформованих століттями харчових звичок українців вимагало традиційно використовувати при кулінарних роботах той же набір харчових продуктів та дотримуватись тієї ж технології приготування страв. На основі цього ми знову діходимо висновку про стійкість традицій української кухні.

Третій фактор, що сприяє утвердженню розглядуваної галузі діяльності як стійкого компоненту культури, полягає у тісному зв’язку народної кулінарії з сімейним побутом. Приготування їжі було справою жінок, які в минулому були більш консервативними носіями культурно-побутових традицій. Вміння готувати передавалося від матері до дочки і саме в тій формі, як вона сама раніше навчилася куховарити від своєї неньки та бабусі. Це й забезпечувало збереження надбань минулих поколінь українців у галузі харчування у тому традиційному вигляді, що характеризував кухню як саме українську.

Наведені фактори можна вважати такими, що сприяють стабільності української кухні і виводять її в однин ряд з іншими стійкими компонентами культури.

Етнографами, дослідниками побуту українців (Л.Артюх, Т.Гонтар, В.Супруненко, О.Кувеньова та ін.) зроблено висновок стосовно того, що українське селянство було тією верствою населення, у середовищі якого зберігалися традиції народного харчування.

Про особливості харчування багатшої верстви населення України та про впливи інших кухонь на українське кулінарне мистецтво можна судити з рукопису, опублікованого в журналі “Киевская старина” (1883 р.). Дата написання рецептурної книжки не зазначалася. Написане на першому аркуші ім’я “Іван Кулябка” належить, як вважають спеціалісти, відомому стародубському полковникові. Папір та письмо вказує на те, що ця пам’ятка відноситься до середини XVIII ст. Але є ще одне припущення: враховуючи те, що рецептурна книжка написана однією рукою і практично в один прийом, то цілком імовірно, що вона була переписана з іншого давнішого рукопису. Вміщена в ньому рецептура печива та настойок свідчить про те, що даний рукопис обертався у верстві, вищій за середню, можна навіть сказати – в аристократичному середовищі. Говорячи про певну “аристократичність” їжі, потрібно враховувати, що на той час ще не було чіткої межі у харчуванні бідного та багатшого населення: українці дотримувалися давніх побутових традицій, зокрема і в галузі кулінарії. Подані рецепти не для щоденного використання, їх можна віднести до традиційної останньої частини святково обіду багатшого кола населення. Крім того, наведені рецепти печива, судячи з їх назв та складників, не можна вважати суто українськими – вони занесені в Україну через Польщу із Заходу [54, с.33-69].

Особливості харчування українців минулого висвітлювалися багатьма дослідниками народного побуту населення України, які торкалися безпосередньо цього питання у зв’язку з іншими проблемами. Серед них можна назвати таких, як В.Бориснеко, В.Горленко, О.Кравець, О.Кувеньова, Г.Стельмах, В.Супруненко та ін. [79; 84; 183; 203].

У 60-70 роках ХХ століття Українським науково-дослідним інститутом торгівлі та громадського харчування було видано ряд збірників кулінарних рецептів, розрахованих на широке коло читачів. Крім рецептури й технології приготування близько 400 українських страв, які було складено на основі

відновлених рецептів старих українських страв, ці видання містять ще й короткий (але ґрунтовний, не спотворений) опис з історії розвитку української кухні. У ці праці включено матеріал про залежність здоров'я людини від їжі, зокрема відомості про харчові речовини та їх значення для здоров'я людини, про смак їжі і зовнішній вигляд страви як передумови, що сприяють збудженню апетиту, а, відтак, і кращому засвоєнню їжі, про гігієну приготування та приймання їжі, про режим харчування [210; 198].

Дані видання сприяли поширенню традиційної української кухні, утвердженню її у сучасному побуті українців, що дійсно можливо, оскільки технологія приготування національних страв описана з урахуванням сучасного обладнання кухні.

В умовах сьогодення популяризації української кухні сприяє наявність спеціальної літератури з технології приготування страв [38; 59; 179] та відповідних видань збірників кулінарних рецептів [177; 178; 202; 205; 210; 226], серед яких можна виділити такі – "Страви на Свят-вечір", "Страви української кухні", "Українська кухня", "Українські страви", "Українська стародавня кухня: Довідник" та багато інших.

Вагомим доробком сучасності, який дозволяє зберегти традиційні назви з куховарства для історії, для фахівців, що досліджують спадщину українців у галузі харчування з метою відродження забутих її традицій, є упорядкований Н.Чапленко спеціальний термінологічний словник з поясненнями "Українські назви з куховарства й харчування" [207]. Він налічує близько 3500 назв і є одним з унікальних доробків, оскільки в ньому зібрано й зафіксовано найбільш повний перелік куховарських термінів та їх дефініцій.

Отже, як показало дослідження літературних джерел, українська кухня є стійким компонентом культури, має значне етнічне навантаження і завдяки своїм надбанням сприймається як оригінальна і неповторна на фоні кулінарного мистецтва інших народів. Українська кухня, як прояв

матеріальної культури, органічно і невід'ємно пов'язана з іншими сферами культури (духовною, суспільною). Прилучення молодого покоління українців до здобутків нашого народу в галузі харчування буде, водночас, і прилученням до національної культури в багатогранності її проявів.

Актуалізуючи проблему прилучення учнів до надбань української культури, потрібно відзначити, що на даний час вченими, істориками, етнографами [30; 87; 118; 214] констатується той факт, що на фоні сумних наслідків культурних втрат України у попередніх століттях, саме XX століття – найтрагічніше у долі української нації та її культури. З цього огляду робиться наголос на необхідності відродження культури українського народу, оскільки за роки радянської влади вона втратила свою цілісність (позбавлялися національної своєрідності такі галузі культури, як наука, освіта, філософія, інші ж, що мали специфічно національний характер (музика, мистецтво, література тощо) – були затавровані як прояви провінційності. "Українська культура як цілість була зоною забороненою" [160, с.8]. Наслідком цього стало виникнення тієї прірви, що пролягла між існуючими нині поколіннями та їх етнокультурними традиціями. Але ж загальновідомо, що народ, втрачаючи власну культуру, а з нею – історичну пам'ять свого минулого та нагромадженого в ньому досвіду життя минулих поколінь, нехтуючи "вертикальною спадкоємністю" [87, с.61], втрачає національні корені, перестає існувати.

У результаті важливих подій останнього десятиліття – розбудови української державності, відродження української нації – український народ отримав право на використання повного обсягу національних здобутків культури. І вже у цьому контексті органічний взаємозв'язок "традиції – сьогодення" може виступати передумовою, запорукою, гарантом не тільки відродження, але і подальшого самобутнього розвитку та розквіту української культури, яка, вже стоячи на цих засадах, стане повноцінною складовою світової культури з суто національним "обличчям".

Ряд науковців, зокрема Л.Новиченко, В.Русанівський, П.Толочко, з'ясовуючи особливості української культури як неповторного, безцінного явища в історії народів світу, простежуючи її витоки, відзначаючи досягнення народу в галузі духовної культури, окреслюють умови, за яких можливе відродження української культури, а з нею й української нації. Названі ними напрямки, у руслі яких на сучасному етапі розбудови української державності має проводитися робота, можна звести до таких: популяризація, поширення української культури, піднесення її міжнародного авторитету [118, с.41-47]. Одним із шляхів розв'язання даного завдання є, на думку авторів, нагальна необхідність кардинально переглянути систему освіти і виховання молоді з тим, щоб створити повноцінні можливості для прилучення українського юнацтва до духовних та матеріальних здобутків минулих поколінь нашого народу. Аналогічна точка зору стосовно дієвого прилучення молоді до надбань національної культури, у якій закладено неабиякий виховний потенціал, висловлюється й іншими науковцями, освітянами, зокрема М.Антонцем, Я.Журецьким, П.Ігнатенком, В.Кузем, І.Мартинюком, В.Мусієнком, Ю.Руденком, З.Сергійчиком, Д.Тхоржевським та багатьма іншими [2; 24; 41; 105; 128; 146; 216; 214].

Наведене вище підкреслює доцільність введення у зміст навчання учнів основам технології обробки харчових продуктів відомостей про традиційну кухню українців як сферу життєдіяльності нашого народу. Тим більше, що численні згадки про особливості харчування українців у працях етнографів, народознавців дають підстави розглядати українську кухню як істотний чинник, що являє собою яскраву, самобутню грань національної культури.

1.2. Теоретичне обґрунтування змісту програми з технології обробки харчових продуктів

Зміна пріоритетів освіти спрямована на формування особистості учня як людини майбутнього – висококваліфікованої, з міцним здоров'ям та високим рівнем культури як національної, так і загальнолюдської, здатної "принести найбільшу користь собі, а через себе – соціуму" [48, с.4]. Керуючись цим, ми звернулися до тих сучасних освітніх концепцій та основних орієнтирів в освітній галузі країни, що є особливо важливими в умовах сьогодення і дають підстави для перегляду змісту навчання учнів, зокрема і з основ технології обробки харчових продуктів, підтверджують доцільність та актуальність даної роботи.

Важливими завданнями реформування освіти в Українській державі, зазначеними в Державній національній програмі "Освіта" ("Україні XXI століття"), є "відродження і розбудова національної системи освіти, як найважливішої ланки виховання свідомих громадян Української держави, формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, забезпечення пріоритетності розвитку людини, відтворення й трансляції культури і духовності в усій різноманітності вітчизняних та світових зразків" [35, с.6]. Як видно із зазначеного державного документа визначальна роль належить утвердженню демократизації, гуманізації та гуманітаризації освіти, її національній спрямованості в умовах розбудови державності України.

Національна спрямованість освіти, яка "полягає у невіддільності освіти від національного ґрунту, її органічному поєднанні з національною історією і народними традиціями, збереженні та збагаченні культури українського народу, визнанні освіти важливим інструментом національного розвитку і гармонізації національних відносин" [Там же, с.9], вимагає оновлення змісту

предметів загальноосвітнього циклу, зокрема і трудового навчання, в напрямі насичення їх українознавчими відомостями.

Органічним компонентом, що охоплює всі складові системи освіти, є національне виховання. Зазначимо, що заходи Державної національної програми "Освіта" передбачали розробку Концепції національного виховання. У даній концепції ґрунтовно визначена головна мета національного виховання, яка полягає у передачі підростаючому поколінню українців "соціального досвіду, багатства духовної культури народу, його національної ментальності, своєрідності світогляду і на цій основі формування особистісних рис громадянина України, які включають у себе національну самосвідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту" [70, с.5].

Серед основних шляхів реалізації Концепції національного виховання можна виділити такі рекомендації: вивчення предметів загальноосвітнього циклу має різнобічно відображати національні особливості, вирізнятися етнічним забарвленням; у навчально-виховному процесі мають знаходити відображення традиції, звичаї, ремесла, як носії духовної і матеріальної культури народу [Там же, с.12].

Варто згадати і про "Концепцію виховання в національній системі освіти", яка не знайшла підтримки у освітян і була піддана критиці, у зв'язку з чим педагогічною громадськістю було розроблено альтернативний проект Концепції національного виховання і винесено його на обговорення на сторінках тижневика "Освіта". Аналіз даного документа показує, що у ньому визначається роль українознавства в оновленні змісту освіти, обґрунтовується доцільність виховання підростаючого покоління українців на національних пріоритетах і вищих досягненнях інших народів [71].

Констатуючи той факт, що Державна національна програма "Освіта" практично "перекладена" на мову регіональних та галузевих освітніх

програм, які конкретизують загальні завдання й постанови, відзначимо важливість використання цих програм як конкретних спрямовуючих орієнтирів освітньої діяльності у кожному з регіонів України.

У нашій роботі велика увага приділяється регіональному аспекту, тому у контексті питання національного виховання підростаючого покоління ми звернулися до обласної Комплексної програми “Національне виховання: регіональний аспект” на період до 2000 року [116]. В ній визначено основні напрямки, форми, методи національного виховання в системі освіти Полтавської області. Програма надає можливість вчителеві-предметнику вичленити з загального її змісту ті рекомендації, що стосуються особливостей виховання молоді на сучасному етапі відродження української нації і які можуть бути активно використані у навчально-виховній роботі з учнями при викладанні певного предмета з урахуванням його специфіки.

Одним з важливих напрямів національного виховання є формування національної самосвідомості особистості. У листопаді 1998 року на сторінках газети "Освіта" на всеукраїнське обговорення було винесено проект "Концепції формування національної свідомості і самосвідомості особистості”, розроблений Ю.Руденком. У ньому зауважено, що для успішної розбудови незалежної України необхідно, щоб молоде покоління українців мало високу національну свідомість і самосвідомість [73, с.3].

Вагомий внесок у розробку питань виховання в учнів національної самосвідомості, розкриття шляхів, методів, засобів реалізації цього завдання в умовах сучасної школи зроблено академіком Д.Тхоржевським. За його редакцією у 1999 році вийшов методичний посібник для вчителів “Система виховання національної самосвідомості учнів загальноосвітньої школи”. У передмові до нього зазначається, що в умовах сьогодення “перед освітянами нема важливішого завдання, ніж виховання національної самосвідомості підростаючого покоління” [164, с.7].

У світлі оновлення освіти в Україні слід відзначити актуальність праць В.Кузя, І.Мартинюка, Ю.Руденка, З.Сергійчика, Р.Сеульського, В.Струманського, Д.Тхоржевського та ін. [24; 105; 115; 125; 128; 181; 187; 216], в яких обґрунтовуються проблеми оновлення змісту освіти, шляхи й форми виховання, що мають на меті формування в учнів національної свідомості й самосвідомості, національного характеру й етнічного складу психіки взагалі.

На фоні виховання у молодого покоління національної самосвідомості набуває ваги і чинник здоров'я підростаючого покоління, яке складає генофонд країни. Отже, поряд із завданням виховання в учнів національної самосвідомості має розв'язуватись і завдання збереження та зміцнення здоров'я учнів, спонукання їх до здорового способу життя.

Спеціалісти-валеологи вважають, що одним із шляхів вирішення проблеми стосовно існуючої на даний час ситуації в Україні, а саме – погіршення стану здоров'я населення, є кардинальна перебудова поглядів щодо причин і наслідків нездоров'я, проведення серед населення просвітницької роботи з питань культури здоров'я людини, розкриття шляхів, засобів підтримки здоров'я (як фізичного, так і духовного), а головне – зазначається, що починати формування засад здорового способу життя треба з раннього віку.

Можливість повноцінного формування в учнів засад здорового способу життя знаходиться у прямій залежності від відповідної освіти вчителів. Набуття студентами валеологічних знань "дозволить їм у своїй майбутній педагогічній діяльності реалізувати головну мету валеологічної освіти: формування оздоровчого світогляду та поведінки учнів, створення стійких мотивацій, що забезпечать активне і свідоме залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я" [150, с.5].

В останні роки мова йде не тільки про валеологію, як окремий навчальний предмет, а про валеологізацію змісту освіти взагалі [69]. Мається

на увазі прилучення учнів до здорового способу життя не тільки засобами змісту названого предмету, але і через зміст інших предметів. Якщо говорити про фізичну культуру – то це концентрація уваги учнів на фізичному здоров'ї, якщо про природознавство, біологію, довкілля – то це висвітлення зв'язку "екологія – здоров'я", якщо про народознавство – то це формування поняття про духовний світ людини, розкриття взаємозалежності між ним та фізичним здоров'ям. Що ж стосується змісту основ технології обробки харчових продуктів, то між ним та валеологією знаходиться спільна точка дотику – взаємозв'язок "харчування – здоров'я". Спираючись на відповідну літературу [17; 101; 134], відзначимо той факт, що освітянами робиться наголос на важливості ґрунтування валеологічної освіти в Україні на світоглядно-методичних засадах українознавства.

Ще одним важливим аспектом, на якому концентрується увага вчених, є безперервний взаємозалежний зв'язок "людина – екологічна система". У даному випадку мова йде не лише про здоров'я, а про існування людини взагалі. Тому, говорячи про удосконалення змісту освіти в школі, зазначимо, що науковці наголошують на важливості формування у підростаючого покоління поняття про природу як цілісну систему, підкреслюють велике світоглядне значення знань про взаємозв'язок та розвиток процесів, які проходять у природі як єдиному цілому, і про випливаючі з цього закономірності впливу суспільства на природу, а також про залежність соціального прогресу від природного середовища [172, с.11]. У цьому аспекті одним із актуальних завдань загальної освіти (і освіти в цілому) є завдання формування екологічної культури людини [91, с.121]. З цього приводу у Концепції національного виховання робиться наголос на важливості формування в учнів екологічної культури, засвоєння ними знань про природу свого краю, доцільності залучення школярів до активної екологічної діяльності та виховання дбайливого ставлення до природних багатств України [70, с.11].

У системі провідних ідей екологічного змісту виділимо таку: середовище і здоров'я людини. Однією з умов взаємозв'язку людини з навколишнім середовищем є продукти харчування, екологічна якість яких має безпосередній та вагомий вплив на здоров'я людини.

Науковці зазначають, що для збереження генофонду нації потрібна екологічна просвіта населення. Це прагнення реалізувалось у проекті Концепції національної програми інтегративної екологічної освіти (1999 р.). Однією з основних ідей, покладених в основу Концепції, є утвердження "екологічної освіти як одного з головних чинників формування належного ставлення людини до себе, до інших людей і довкілля, насамперед – природного середовища" [72, с.41].

У даному документі робиться наголос на розвиток культури екологічного мислення як на основі сучасних наукових концепцій, що відповідають розвитку суспільства та науки XXI століття, так і з врахуванням надбань української національної культури в плані розкриття особливостей ставлення українців до рідної природи. Як відзначається освітянами, "українська етнокультура сприяє виробленню якісно-нової моделі екологічного виховання, що ґрунтується на етизації стосунків з природою через традиції, наукові пізнання українців, інтегративність і гармонію взаємозв'язків людини і природи" [214, с.299]. Враховуючи це, можна стверджувати, що екологічна освіта матиме безпосередній вплив і на виховання в учнів національної самосвідомості, оскільки фактор звернення до культурних надбань українців, розкриття світоглядних позицій, притаманних українському народу, прилучення до традицій, звичаїв, які органічно відтіняють ставлення українців до довкілля взагалі, є одним з дієвих засобів, під впливом якого формується національна самосвідомість особистості. Крім зазначеного вище, стосовно даної Концепції необхідно відмітити і той факт, що автори передбачають з одного боку викладення

екології як самостійної дисципліни чи комплексу екологічних дисциплін, а з іншого – екологізацію освіти взагалі.

Звертаючись до Закону України “Про загальну середню освіту”, зазначимо, що на основі аналізу визначених у ньому завдань загальної середньої освіти ми виділили ті, що безпосередньо стосуються нашого дослідження:

“... виховання шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної та рідної мови, національних цінностей українського народу та інших народів і націй;

виховання свідомого ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я учнів (вихованців)” [42, с.1].

У нашому дослідженні особливої уваги надано аспектам виховання в учнів національної самосвідомості та формування засад здорового способу життя. Як показав аналіз сучасних освітніх концепцій та основних орієнтирів в освітній галузі країни, ці питання особливо актуальні в умовах сьогодення, оскільки їх реалізація спрямована на досягнення мети всебічного розвитку підростаючого покоління українців.

Для визначення можливостей забезпечення виховання в учнів національної самосвідомості та формування засад правильного харчування за рахунок змісту основ технології обробки харчових продуктів та його методичного забезпечення нами піддані аналізу програми трудового навчання за останні два десятиліття, підручники та навчально-методичні посібники, які були видані різними видавництвами за вказаний період.

Окремі питання технології приготування харчових продуктів почали вивчати з 1973 року (і то за умови, що клас ділився на підгрупи). У навчальні програми з 1979 року було включено розділи з технології приготування їжі в 4-8 класах середньої школи та професійне навчання із спеціальності кухар,

кондитер у 9-11 класах. Аналіз програм трудового навчання для середніх закладів освіти, виданих з 1981 року [148; 149; 151-153], дозволяє зробити слідуючі висновки.

1. Кількість годин, відведених на опанування учнями основ технології обробки харчових продуктів за різними варіантами коливається у межах від 4 до 11 годин.

2. Найповніший набір харчових продуктів передбачено розглянути за програмою навчання 1981 року видання [151]. Це пояснюється тим, що програма розрахована на 4-8 класи (5-9 – за новим варіантом) і, отже, дозволяє охопити більше груп харчових продуктів у порівнянні з програмами для 5-7 класів [148; 149; 152; 153].

3. У програмах навчальний матеріал не має сталого характеру щодо класів. Так, наприклад, програмою за 1981 рік приготування страв з овочів передбачено у 7 класі, програмами за 1987, 1993 роки – у 5 класі, програмами за 1996, 1998 роки – у 6 класі.

4. Зміст навчального матеріалу, передбаченого для опанування учнями фактично не змінюється, відбувається лише деяке його перегруповування. Так, якщо у програмах за 1981, 1987, 1993 роки весь матеріал по такій групі харчових продуктів, як овочі, іде під загальною темою “Приготування овочевих страв”, то у програмі за 1996 рік уже йде виділення таких тем, як “Приготування страв з овочів”, “Способи обробки овочів”, а у програмі за 1998 рік – “Овочі в харчуванні людини”, “Технологія приготування овочевих салатів”, “Технологія приготування перших страв з овочів”. У останньому випадку відбувається конкретизація змісту попередніх програм, але істотно нового, що сприяло б вихованню в учнів національної самосвідомості та закладанню основ правильного харчування, не введено.

5. Аналіз переліку об’єктів праці, запропонованих розглядуваними програмами трудового навчання, показав, що тільки остання програма за 1998 рік [149] передбачає ознайомлення з технологічними особливостями

приготування таких страв національної кухні, як український борщ, деруни, зелений борщ, куліш, вареники. Звичайно, цих страв замало для створення повноцінних можливостей ознайомлення учнів з традиційною українською кухнею. Але це вже є тим позитивним зрушенням, яке сприяє переорієнтації змісту навчання учнів з основ технології обробки харчових продуктів у напрямку його українізації.

6. Додаткові розділи у програмах за 1981 та 1987 роки виступають як варіанти для суспільно корисної, продуктивної праці і гурткової роботи, а у програмах за 1993, 1996, 1998 рр. – як варіанти (модулі) варіативної частини навчальної програми. Що стосується кулінарних робіт, то програмою за 1981 рік передбачено виконання учнями 8-их класів замовлень підприємств громадського харчування на приготування напівфабрикатів, подальша теплова обробка яких здійснюватиметься працівниками громадського харчування, а програмами за 1987, 1993, 1996, 1998 рр. – опанування учнями варіанту “Заготівля продуктів”, причому зміст та об’єкти праці залишаються незмінними. Програми 1996, 1998 років доповнені варіантом “Побутова праця. Економіка та культура побуту”, у якому наявні і такі теми, як “Етикет та культура побуту” (розглядаються особливості сервірування столу та правила поведінки за столом) і “Економічні основи ведення домашнього господарства” (включає аналіз витрат сім’ї на харчування, а також визначення якості харчових продуктів, їх зберігання, ознайомлення з поняттям “раціональне харчування”, пояснення взаємозв’язку “екологія – харчування”). Проведений теоретичний аналіз дозволяє відзначити, що програми трудового навчання не включають варіантів, які забезпечували б прилучення учнів до надбань українців в галузі харчування.

7. Позитивним моментом у трудовому навчанні за останнє десятиліття є те, що вчителі можуть розробляти власні програми на 25% навчального часу від основної програми. Це відкриває широкі можливості для створення

програм з урахуванням суто регіональної специфіки в усіх галузях людської діяльності.

Що стосується навчальних посібників “Трудове навчання” [119; 120; 189-194], то аналіз змісту їх розділу “Робота з харчовими продуктами” показав, що об’єм знань з основ технології обробки харчових продуктів не є сталим щодо класів: одні і ті ж групи харчових продуктів зустрічаються як у п’ятих, так і шостих, сьомих класах. Але слід відзначити, що зміст аналогічних тем майже ідентичний. Говорячи “майже”, ми маємо на увазі, що деякі теми розкрито дещо ширше за рахунок розгляду технологічних особливостей приготування більшого асортименту страв з даної групи харчових продуктів. Аналіз відомостей про вплив продуктів харчування та страв з них на організм людини показав, що зміст навчального матеріалу є також практично незмінним (без суттєвих змін з поправкою на нові дослідження).

Вищезазначене дає підстави виділити такі недоліки. По-перше, відсутність системності у викладі знань веде до порушення вимог дидактичного принципу наступності. По-друге, неможливість ознайомлення учнів через зміст навчального матеріалу з усім тим новим, що з’явилося в галузі харчування, не дозволяє сформувати у дітей уявлення про правильне харчування та вплинути на усвідомлення ними необхідності ведення здорового способу життя. По-третє, відсутність навчального матеріалу, що створив би умови для ознайомлення з традиціями української кухні, утруднює виховання в учнів національної самосвідомості.

Аналіз методичної літератури показав, що велику її групу складають посібники, які висвітлюють методику проведення занять з обслуговуючої праці. Це може бути досвід самого автора або узагальнений досвід роботи групи вчителів.

Посібник “Методика трудового обучения” за редакцією Л.Мельникової [107] написано у відповідності до програм для педагогічних училищ з курсу

“Методика трудового навчання (обслуговуюча праця)”. У цьому посібнику пропонується методика навчання учнів роботі з харчовими продуктами у 4-8 класах. Аналіз даного джерела дозволяє зробити такі висновки: по-перше, прослідковується думка автора про необхідність ознайомлення учнів (послідовно у кожному класі) з харчовою цінністю продуктів, з яких готується їжа, та зі значенням страв в харчуванні людини. По-друге, передбачене висвітлення через міжпредметні зв’язки з біологією та хімією природи харчових продуктів, їх корисних властивостей, що сприятиме розумінню учнями процесів, які відбуваються в харчових продуктах на різних стадіях їх обробки, розкриватиме необхідність вживання різних продуктів харчування для забезпечення нормального функціонування організму людини. Це є одним з важливих аспектів формування в учнів основ правильного харчування. Але, на наш погляд, для повноцінного ознайомлення учнів з харчуванням, як важливим компонентом здорового способу життя, необхідне якісне оновлення навчального матеріалу за рахунок доповнення матеріалами з урахуванням нових досліджень у галузі харчування щодо впливу їжі на організм людини, новітніх теорій правильного харчування, висвітлення традиційної української системи харчування, обґрунтування раціональності її страв, які, як об’єкти праці, мають добиратися за принципами регіональності та у відповідності з вимогами правильного харчування. Крім того, відомості про харчування українців минулого нададуть можливість для дієвого ознайомлення учнів зі складовою національної культури – українською кухнею, що виступатиме одним із засобів виховання національно свідомої особистості.

А.Лабзіна, О.Васильченко у посібнику “Занятия по трудовому обучению в 5 классе” [90] дають рекомендації з питань організації і проведення занять з обслуговуючої праці. Що стосується кулінарних робіт, то тут висвітлені особливості викладання кожної теми, передбаченої шкільною програмою трудового навчання для 5-7 класів за 1985 рік. Наведене приблизне

тематичне планування матеріалу і подані розробки окремих занять. Приділяється увага різним формам і методам проведення уроків, здійсненню контролю і оцінки знань, умінь учнів, використанню технічних засобів навчання, різноплановості роздаткового матеріалу.

У даному виданні зазначається, що учням п'ятого класу треба дати багато відомостей загального характеру – про раціональне харчування, про обладнання кухні, про догляд за посудом тощо. Що ж до раціонального харчування, то аналіз змісту навчального матеріалу та методичних вказівок вказує на доцільність доповнення теоретичних відомостей сучасними напрацюваннями медиків, дієтологів та розробки методичних рекомендацій з формування в учнів основ правильного харчування як вагомого компоненту здорового способу життя.

Отже, теоретичний аналіз розглянути вище методичних посібників дав підстави зробити висновок, що у їх змісті відсутні методичні вказівки, рекомендації стосовно формування в учнів основ правильного харчування та виховання національно свідомої особистості.

Те ж саме можемо сказати і про ряд статей Є.Васильченко [19-21], у яких висвітлюється методика проведення кулінарних робіт у 5-7 класах середньої школи. Автор у цих працях визначає коло навчально-виховних завдань, дає орієнтовний перелік об'єктів праці, більшість яких, до речі, належить до страв російської кухні.

Останній методичний посібник "Організація трудового навчання та виховання учнів 5-7 класів", у якому дається методика проведення занять з кулінарії, виданий у 1993 році й істотних змін щодо змісту та методики викладання основ технології обробки харчових продуктів не містить. У ньому, на наш погляд, надзвичайно спрощується мета занять: "Мета занять з обробки харчових продуктів – дати учням такі знання про основні, типові способи обробки харчових продуктів, щоб максимально запобігти втратам поживних речовин" [124, с.113]. Але чи повинні ми у такому вузькому плані

розглядати мету занять? Адже умови сьогодення вимагають не тільки ознайомити дітей з технологічними особливостями обробки харчових продуктів та приготування кулінарних страв, але і закласти основи правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя, а також розкрити самобутність, неповторність традиційної української кухні, яка являється невід'ємною складовою національної культури.

Отже, детально проаналізувавши нормативну, навчальну та навчально-методичну літературу ми дійшли висновку про необхідність оновлення змісту навчального матеріалу з основ технології обробки харчових продуктів у таких напрямах:

а) максимально наблизити об'єкти праці, на яких учні опановують основи технології обробки харчових продуктів, до традиційних українських страв;

б) включити відомості про пов'язані зі стравами української народної кухні свята, обряди, звичаї, традиції;

в) дати інформацію про рідний край, його природу, продукти місцевого походження;

г) ввести відомості про засади правильного харчування.

На основі такого оновлення та за рахунок уведення у зміст навчального матеріалу інформації з народознавства, валеології та екології можна буде розв'язати важливі навчально-виховні завдання:

по-перше, прилучити учнів до здобутків національної культури, зокрема в галузі харчування, що має стати одним із ефективних шляхів формування національної самосвідомості особистості української жінки – берегині сімейного вогнища;

по-друге, виховати в учнів позитивне ставлення до рідного краю, його природи через розкриття багатогранності взаємозв'язків між людиною і довкіллям;

по-третє, ознайомити учнів з засадами правильного харчування як важливим компонентом здорового способу життя та сприяти відродженню кращих традицій української кухні, найбільш корисних для здоров'я людини.

Говорячи про необхідність оновлення змісту навчання з основ технології обробки харчових продуктів , ми спираємося не тільки на наведені вище концепції та тенденції у сучасній вітчизняній освіті, але і враховуємо визначені психологами вікові особливості учнів 11-14 років [29; 82], їх зростаючу активність, допитливість, які реалізуються у пізнанні загальних законів природи і суспільства [154, с.99; 221, с.257], спрямованість інтересів школярів саме на зміст навчальних предметів і на реалізацію своїх пізнавальних можливостей [129, с.73].

Крім того, як зауважується педагогами, вчителями, навички різних видів діяльності формуються набагато краще в тому випадку, коли їх засвоєння починається в дитячому та підлітковому віці [76, с.210]. У цьому контексті зазначимо: отримання та закріплення учнями знань про правильне харчування, що ґрунтуватиметься на засадах української національної системи харчування, важливо починати з молодшого підліткового віку. На основі формування у школярів умінь, навичок приготування страв української кухні з урахуванням раціональних способів обробки харчових продуктів і шляхів задоволення потреби у харчуванні закладатимуться вагомі позитивні звички, що супроводжуватимуть учнів упродовж життя

Оновлення змісту навчального матеріалу з основ технології обробки харчових продуктів у напрямі його українізації, валеологізації, екологізації вимагає розгляду реальних шляхів та механізмів реалізації зазначеного.

У Концепції національного виховання відзначається, що "оновлюючи зміст освіти, необхідно здійснювати інтеграцію всіх навчальних предметів на основі українознавства з урахуванням досвіду цивілізованих держав, у яких система знань про Батьківщину, націю проймає всі предмети, всю життєдіяльність дітей та молоді" [71, с.4]. З огляду на питання українізації

змісту навчальних предметів заслуговує уваги робота Г.Філіпчука, у якій розглядається проблема впровадження української етнокультури у зміст національної загальної і педагогічної освіти. У даному монографічному дослідженні автором виділяється один з напрямів переорієнтації змісту освіти, який полягає у включенні надбань української етнокультури у зміст предметів загальноосвітнього циклу [214]. Це відповідає основним освітнім тенденціям, оскільки, як уже зазначалося раніше, на думку вчених-освітян, більш практичним, ефективним є не введення нових навчальних предметів, а оновлення змісту традиційних у напрямку їх українізації, валеологізації, екологізації.

Звертаючись до розгляду шляхів оновлення змісту навчального матеріалу з основ технології обробки харчових продуктів наведемо думку, викладену О.Ковальчуком у посібнику з українського народознавства: народознавчі відомості можуть бути включені до змісту уроків з мистецтвознавства, історії, української літератури, музики, образотворчого мистецтва, природознавства та ін., тобто зміст роботи з народознавства може бути реалізований будь-якими методами та прийомами, які б відповідали конкретним умовам школи, класу [65, с.5]. Отже, на заняттях з основ технології обробки харчових продуктів з метою забезпечення ефективності організації навчально-виховного процесу буде доцільним використання тем з народознавства, що розкривають специфіку харчування українців минулого. Те ж саме стосується і зв'язку з довкіллям та валеологією. Так, опанування технологічних особливостей обробки харчових продуктів не буде повноцінним без розкриття природи їх одержання (природно-географічних умов регіону, напрямів господарської діяльності, екологічного стану навколишнього середовища). Це сприятиме формуванню позитивного особистісного ставлення школярів до рідного краю, його природи. Крім того, харчові продукти та страви з них мають вагомий вплив на організм людини.

Обґрунтування об’єктів праці з цієї точки зору сприятиме закладанню основ правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя.

Для визначення механізмів здійснення зазначеного необхідно звернутись до сучасних тенденцій в галузі освіти стосовно нових підходів щодо вирішення питань оновлення змісту навчальних предметів з метою підвищення їх дидактичної ефективності та забезпечення можливості реалізації засобами їх змісту навчально-виховних завдань, особливо важливих в умовах сьогодення.

Аналіз літератури даного спрямування показав, що все більша увага приділяється інтеграції наукових знань [50-53; 64]. У цьому плані заслуговує уваги дослідження Н.Костюк, де відзначається, що завдяки інтеграції відбувається підвищення ємкості, цілісності і інформаційної ємності знання, рівня його узагальненості і комплексності, і як результат цього – зростання, розширення його евристичних можливостей, що виражається у переході сучасного знання на більш високий рівень розвитку [53, с.11].

Однією з передумов встановлення тенденції до інтеграції навчальних предметів є наявний стан структури змісту загальної середньої освіти, а саме – існуюча на даний час багатопредметність, яка склалася у шкільних навчальних планах, та її негативні наслідки. Серед них особливо вирізняється проблема послаблення міжпредметних зв’язків, що негативно позначається на якості рівня встановлення учнями причинно-наслідкових зв’язків та взаємозв’язків між явищами навколишнього світу, визначенні причин їх взаємообумовленості, невміння комплексно застосовувати отримані з різних предметів знання при вирішенні у процесі діяльності тих чи інших проблемних ситуацій, практичних завдань [68; 186].

Останнім часом проведено значну кількість досліджень різних аспектів інтеграції в навчальному процесі: сутність інтеграції досліджували С.Архангельський, В.Безрукава, С.Васильєва, І.Звєрєв, М.Махмутов, форми і види інтеграції, шляхи її реалізації – С.Ахапкін, Г.Батуріна,

В.Загв'язинський, В.Ільченко, В.Розумовський. Проблема інтеграції знань досить актуальна – вона розглядається у багатьох дисертаціях, зокрема, у таких, як "Цілісна система загальнотехнічної підготовки вчителя трудового та професійного навчання" (В.Курок), "Дидактичні умови інтеграції споріднених навчальних предметів" (В.Моштук), "Інтеграція трудового навчання та креслення на уроках обслуговуючої праці в 5-7 класах" (Т.Тхоржевська), "Інтеграція трудового навчання і креслення як засіб розвитку технічних здібностей школярів (дидактичний аспект)" (В.Сидоренко) та ін.

Результати наведених дисертаційних досліджень свідчать про те, що реалізація інтеграційних зв'язків забезпечує вирішення питань навчання і виховання учнів на якісно новому рівні. Завдяки інтеграції навчальних предметів закладається фундамент для комплексного бачення школярами складних проблем дійсності [88; 113; 162].

Як доведено деякими дослідниками [4; 8; 213], укрупнення предметів (мається на увазі створення нових навчальних предметів за рахунок злиття двох або кількох споріднених предметів) сприяє інтенсифікації змісту й структури освіти, підвищенню інтенсивності процесу навчання.

Ми, вслід за А.Католиковою, В.Муштуком, В.Сидоренко, Т.Тхоржевською, Г.Федорець [60; 113; 162; 213], дотримуємося думки, що інтеграція знань є закономірним для сьогодення процесом, який має відбиватися і у шкільних навчальних програмах. І якщо обґрунтовувати цю точку зору, спираючись на наше твердження про необхідність якісного оновлення змісту навчання учнів з основ технології обробки харчових продуктів у напрямку його україніізації, валеологізації та екологізації, то тут можна навести наступні аргументи. По-перше, завдяки інтеграції знань забезпечуватиметься бачення учнями проблем у комплексі:

- зв'язку між природою та людиною (починаючи від аспекту екології харчування і закінчуючи аспектом зумовленості існуючих напрямів

господарської діяльності українців та обумовленого ними набору традиційних для національної кухні харчових продуктів);

- зв'язку між харчуванням та здоров'ям людини (від огляду харчування як вагомого фактору впливу на повноцінне формування організму дитини та стан здоров'я дорослих до обґрунтування раціональності багатьох положень української системи харчування на основі сучасних досліджень);

- погляду на українську кухню не тільки з позицій задоволення утилітарно-практичних потреб людини, але і як на таку, що є важливою складовою національної культури, яка несе вагомі духовні та матеріальні надбання.

По-друге, при такій інтеграції знань з'являється реальна можливість на фоні загальноприйнятої мети, а саме – навчити учнів технології обробки харчових продуктів та приготування страв, також і прилучати школярів до здобутків національної культури, що сприятиме вихованню у підлітків національної самосвідомості, та формувати засади правильного харчування як важливої умови здорового способу життя. Це надасть можливість розв'язувати навчально-виховні завдання на якісно новому рівні.

Звертаючись до конкретних механізмів інтеграції знань, зазначимо, що "інтеграція виникає в тому випадку, коли існують раніше в чомусь розрізнені елементи і є передумови для їх об'єднання; об'єднуються ці елементи не сумативно, а через синтез, і результатом такого об'єднання є певна система, що характеризується цілісністю" [113, с.64]. У випадку з досліджуваним нами змістом навчального матеріалу з основ технології обробки харчових продуктів інтеграція знань як механізм його оновлення дає можливість для розробки навчальної програми зі специфічно українською спрямованістю. При цьому треба враховувати, що створення інтегрованих курсів "передбачає тісний зв'язок курсу трудового навчання з предметами загальноосвітнього циклу, але виключає їх дублювання" [124, с.9].

Отже, говорячи про інтеграцію знань, ми маємо на увазі не просто залучення додаткових знань у зміст основ технології обробки харчових продуктів і викладу їх як певної суми, а створення можливостей всебічного, цілісного розгляду певних понять, теорій, об'єктів праці, які виступають у даному випадку інтегруючими факторами. Детальний аналіз інтегруючих сучасну науку факторів наводиться Н.Костюк у монографії "Интеграция современного научного знания: методологический анализ". Автором зазначається, що існування численності інтеграторів у сучасному знанні обумовлює численність типів та видів прояву інтеграції. Але в яких би конкретних видах не існувала інтеграція, вона сприяє ущільненню і оптимізації наукового знання, забезпечує інтенсифікацію його розвитку, підвищує рівень його евристичних можливостей [53, с.38].

Наступне питання – відбір змісту навчального матеріалу та його структурування у вигляді програми.

Відбір змісту навчального матеріалу має ґрунтуватися на основі певних принципів, критеріїв. У педагогічній літературі досить часто не робиться чітких розмежувань між принципами і критеріями відбору матеріалу: критерії розглядаються як більш загальні положення, ніж принципи, так і як більш вузькі. За І.Лернером, В.Краєвським, принципи вказують загальне спрямування діяльності з формування змісту освіти, а критерії регулюють процедуру конструювання, відбір навчального матеріалу, його послідовність [186].

Аналіз літератури з науково-педагогічних проблем середньої освіти [27; 91; 92; 165; 172; 173; 186] показав, що розгляд змісту освіти на різних проективних рівнях – загального теоретичного уявлення, навчального предмету, навчального матеріалу – передбачає наявність специфічних критеріїв на кожному з рівнів. При цьому кожен критерій більш високого рівня (критерій більш загальний) виступає у ролі орієнтира, кута зору для вироблення критеріїв на наступних рівнях.

Отже, з метою визначення критеріїв, на основі яких має відбуватися відбір змісту навчального матеріалу для навчальної програми з української народної кулінарії, ми звернулися до загальних принципів, які визначають підхід до конструювання змісту у школі, сформульованих І.Лернером, М.Скаткіним [36, с.124], принципів побудови змісту загальної середньої освіти у школі, що наводяться В.Краєвським, М.Скаткіним [165, с.55-57], системи критеріїв відбору змісту освіти, яка наводиться А.Алексюком [1, с.121].

Враховуючи те, що знання, уміння, навички з окремих предметів мають свою специфіку, критерії відбору змісту навчального матеріалу виробляються окремими методиками. Що стосується трудового навчання, то, як показав аналіз відповідної методичної літератури, науковцями виділяються ряд критеріїв [124, с.14-15], які є інструментом формування змісту трудового навчання, починаючи з добору системи знань і вмінь та їх структурування у вигляді програми.

Характеристика змісту навчальних предметів подається у навчальних програмах – нормативних документах, затверджених Міністерством освіти України. У своїй роботі ми спиралися на програму трудового навчання з обслуговуючої праці. Крім того, враховували вимоги до складання програм [165, с. 64-68], дидактичні нормативи побудови навчальних програм та відображення в них змісту освіти [186].

Результатом роботи стало визначення критеріїв відбору змісту навчального матеріалу для розробки навчальної програми “Українська народна кухня” (5-7 класи) як варіативної до розділу діючої програми трудового навчання “Технологія обробки харчових продуктів” [148]. Наведемо їх перелік:

1) відображення у змісті навчального матеріалу завдань формування всебічно розвиненої особистості;

2) відповідність змісту навчального матеріалу рівню сучасної науки і техніки;
3) врахування регіональних особливостей у даній галузі діяльності;
4) виховна і профорієнтаційна спрямованість навчання;
5) практична та політехнічна спрямованість змісту навчального матеріалу;
6) відповідність змісту матеріально-технічній базі;
7) відповідність обсягу змісту навчального матеріалу часові, відведеному на вивчення програми;
8) доступність навчального матеріалу у відповідності з віковими можливостями учнів.

Глобальною метою освіти є всебічний розвиток особистості, у зв'язку з чим у професійній педагогіці міцно утвердилося положення: до визначення мети освіти, її змісту та структури треба підходити з позицій сучасної концепції людини [91, с.6]. Тому до відбору змісту навчального матеріалу для програми ми підходили з позиції формування всебічно розвиненої особистості. Крім того, враховували, що навчання учнів за програмою має забезпечувати розв'язання таких основних завдань: по-перше, формування в учнів системи поглядів, уявлень про національну систему харчування, яка знайшла своє відображення в українській кухні та традиціях, звичаях, обрядах, що її супроводжують. Українська система харчування охоплює великий спектр питань, що всебічно висвітлюють галузь харчування українців минулого та сучасного. Українська кухня, як складова національної культури, включає не лише технологічні особливості приготування традиційних українських страв, але і відображає побут українців минулого та органічно висвітлює морально-етичні цінності українського народу через традиції, звичаї, обряди, які тісно пов'язані з нею. На основі цього є підстави стверджувати, що ознайомлення учнів з національною системою харчування, яка формувалася протягом багатьох століть і накопичила вагомі матеріальні та духовні надбання, а також практичне прилучення молодого покоління до

здобутків українців у цій галузі діяльності є важливим засобом формування національної самосвідомості школярів.

По-друге, виховання в учнів позитивного ставлення до рідного краю, його природи. Ознайомлення з харчовими продуктами місцевого походження сприятиме дослідженню дітьми довкілля, що оточує їх життєвий простір, встановленню причинно-наслідкових зв'язків між природно-географічними умовами регіону та напрямами господарської діяльності українців, усвідомленню того, що між природою і людиною існує міцний нерозривний зв'язок.

По-третє, ознайомлення учнів з основами правильного харчування як важливим компонентом здорового способу життя. У процесі навчання учні повинні усвідомити, що фізичне здоров'я є найбільшою цінністю людського життя. Науковцями доведено, що правильне харчування є важливим фактором збереження та зміцнення здоров'я людини [3; 94; 110; 117; 130; 156; 170; 171; 210]. Тому є логічним ознайомлення учнів з ведучими на даний час теоріями правильного харчування, сучасними поглядами медиків та дієтологів. При викладенні цих відомостей з одночасним проведенням паралелей через національну систему харчування створюватимуться сприятливі умови для усвідомлення учнями того, що українцями впродовж багатьох віків вироблена досить раціональна система харчування, яка заслуговує на відродження кращих її традицій. На нашу думку, необхідно прагнути, щоб харчування було науково обґрунтоване і спиралося на давні традиції української кухні. Детальний аналіз теорій правильного харчування, сучасних поглядів медиків та дієтологів на проблеми харчування у порівнянні з традиціями харчування українців минулого допоможе учням осмислено, виважено підійти до організації особистого харчування, а у майбутньому – і харчування своєї родини. Ознайомлення з закономірностями правильного харчування на основі української системи харчування виступає

гарантом того, що учні надаватимуть перевагу приготуванню страв саме національної кухні.

По-четверте, формування в учнів на заняттях з основ технології обробки харчових продуктів політехнічних та загальнотрудових знань, умінь: планування трудового процесу; організації робочого місця; здійснення обчислювальних та вимірювальних операцій; виконання технологічних операцій з обробки харчових продуктів та приготування страв; навичок самоаналізу, самоконтролю та самооцінки. Оволодіння учнями цими елементами діяльності є вагомим підґрунтям для розвитку їх самостійності як однієї з важливих рис особистості.

По-п’яте, ознайомлення учнів з основами виробництва в галузі харчування. Цьому сприятиме не тільки проведення екскурсій на підприємства громадського харчування, підприємства харчової промисловості, але і відповідна організації роботи учнів на занятті (наприклад, виділення окремих столів для обробки сирих продуктів, варених продуктів, для оформлення готових страв тощо, за якими працюватимуть учні, виділені від кожної ланки для виконання відповідної операції). Якщо під час проведення екскурсії учні споглядально знайомляться зі специфікою роботи на підприємстві, умовами праці, обладнанням, технологією обробки харчових продуктів та приготування страв, працею робітників різних професій, то в процесі практичної діяльності на занятті у них на практиці формуватимуться уявлення про організацію виробництва, оскільки подібна організація роботи наближує виконання трудового завдання до виробничого процесу. На основі такого комплексу засобів учні отримають більш глибокі знання з особливостей організації виробництва на підприємствах громадського харчування. На основі порівняння роботи, що виконується у школі на заняттях з основ технології обробки харчових продуктів, з працею на виробництві учні дістануть уявлення про продуктивність праці, про роль механізації і автоматизації у виробничих процесах, роль науково-технічного

прогресу і новаторства та ін. Крім того, екскурсії на виробництва та підприємства громадського харчування розширюють політехнічний кругозір учнів, створюють сприятливі умови для професійної орієнтації.

І, нарешті, по-шосте, забезпечення розвитку особистісних якостей учнів, які сприятимуть ефективній діяльності в даній галузі. Діяльність учителя у процесі трудового навчання та виховання учнів має бути спрямована на вирішення таких педагогічних завдань:

виховання в учнів поваги до праці, до людей праці (усвідомлення ролі праці, її місця у житті минулих та сучасних поколінь українців);

формування відповідального, добросовісного ставлення до праці, дисциплінованості та організованості при виконанні трудового завдання; виховання працелюбності;

формування екологічної культури: потягу до дослідження довкілля, бережливого ставлення до природного середовища, як важливого фактора, без якого існування людини неможливе;

економічне виховання учнів: формування бережливого ставлення до обладнання кухні; вивчення учнями способів зменшення відходів і втрат харчових речовин при кулінарній обробці продуктів;

формування навичок культури праці: охайності, раціональної організації свого робочого місця, дотримання правил безпечної праці, якісного виконання роботи, критичної самооцінки, самоконтролю за результатами своєї діяльності;

формування в учнів таких моральних якостей, як ввічливість, взаємоповага, доброзичливість та ін.; виховання почуття колективізму, взаємодопомоги;

виховання естетичних смаків учнів; формування потягу до естетичної діяльності в плані оформлення приготованих страв та сервірування столу.

Вищесказане дозволяє говорити про теоретичну і практичну корисність розроблюваної навчальної програми. Вона засобами свого змісту має

забезпечити розвивальну, виховну, практичну, політехнічну та профорієнтаційну спрямованість навчання.

У процесі визначення конкретного змісту теоретичного та практичного навчання учнів ми дійшли висновку про першочергову необхідність складання переліку знань та вмінь, який визначатиме зміст підготовки учнів з основ технології обробки харчових продуктів за навчальною програмою "Українська народна кухня" (5-7 класи).

При визначенні кола знань і умінь ми керувалися діючою на той момент програмою трудового навчання [148] та враховували вимоги суспільства стосовно формування освіченої, національно свідомої та фізично здорової особистості.

На основі проведеного теоретичного аналізу нормативної та навчально-методичної літератури ми дійшли висновку, що учні повинні володіти такими знаннями:

- обладнання сучасної кухні, посуд, кухонний інвентар та їх призначення; обладнання підприємств харчової промисловості; культурно-побутові традиції регіону: українська хата, інтер'єр її робочої зони (вариста піч, принцип її дії; традиційний посуд, його застосування);

- традиційний для української кухні набір харчових продуктів, природно-географічні умови та напрями сільськогосподарської діяльності, що зумовили його формування; умови та способи зберігання харчових продуктів; поживні речовини в харчових продуктах, їх вплив на організм людини;

- місце і роль характерних для української кухні харчових продуктів та страв з них у звичаях і обрядах українців; асортимент щоденних, святкових та обрядових страв;

- технології приготування традиційних українських страв; способи обробки харчових продуктів (первинна обробка, приготування напівфабрикатів, теплова обробка); правила та основні закономірності

естетичного оформлення страв; звичаї, пов’язані з приготуванням та споживанням страв; вимоги до якості продуктів та готових страв;

- основні складові культури харчування; основи фізіології харчування; значення повноцінного харчування для здоров’я людини; сучасні теорії в галузі харчування; харчові обмеження, заборони і переваги в українській кухні, їх раціональність; ознаки отруєння харчовими продуктами та способи його запобігання; допустимість поєднання певної групи харчових продуктів з іншими продуктами харчування;

- санітарно-гігієнічні вимоги; правила безпеки праці; організація робочого місця;

- правила сервірування столу; правила поведінки за столом.

Учні повинні вміти:

- добирати інвентар та посуд для приготування страв; користуватись обладнанням, інструментами, пристосуваннями для обробки продуктів; використовувати за призначенням національний посуд;

- визначати доброякісність харчових продуктів; готувати традиційні для української кухні страви; естетично оформлювати страви оздоблювальними елементами; визначати смакові та естетичні якості приготованих страв;

- визначати харчову цінність страв; розраховувати вартість приготованих страв; складати меню з урахуванням засад правильного харчування;

- дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог; дотримуватися правил безпечної праці; організовувати робоче місце;

- сервірувати стіл у народних традиціях; дотримуватися правил поведінки за столом.

Наведений перелік знань і умінь учнів дозволив виділити окремі загальні питання, що проходять наскрізно через увесь навчальний матеріал з основ технології обробки харчових продуктів. Визначимо їх змістове наповнення.

1. Обладнання кухні: обладнання сучасної домашньої кухні (обладнання, інструменти, пристосування, посуд для обробки харчових продуктів, столовий посуд для подавання страв до столу); обладнання кухні (цеху) на підприємствах громадського харчування; житловий простір оселі українців минулого, де готувалися страви та тримався кухонний посуд (вариста піч, мисник, хлібна лава, традиційний український посуд).

2. Відомості про продукти харчування: традиційний для української кухні набір харчових продуктів, причини, що зумовили його формування; залежність якості харчових продуктів від екологічного стану навколишнього середовища; споживча цінність, умови та способи зберігання харчових продуктів, методи визначення їх якості; лікувальні властивості харчових продуктів.

3. Українська народна кухня (історичний аспект): українська кухня та традиції, звичаї, обряди, що її супроводжують; асортимент традиційних страв національної кухні; класифікація страв (щоденні, святкові, обрядові); взаємозв’язок між народним календарем і українською кухнею.

4. Технології приготування традиційних українських страв: первинна обробка сировини, приготування порційних напівфабрикатів з різних продуктів, теплова обробка, естетичне оформлення страв, подача до столу готових страв та визначення їх смакових якостей.

5. Основи правильного харчування: основні складові культури харчування; культура споживання харчових продуктів; принципи раціонального харчування; сучасні погляди на значення збалансованого та розбалансованого харчування для організму людини; провідні теорії в галузі харчування у порівнянні з традиціями української кухні; енергетична цінність харчових продуктів; допустимість поєднання різних груп харчових продуктів; меню, його значення в повноцінному харчуванні.

6. Санітарно-гігієнічні вимоги: правила утримання кухонного обладнання, інвентарю, посуду; правила особистої гігієни; санітарно-

гігієнічні вимоги до технології приготування страв; термін та умови зберігання готових страв.

7. Правила безпеки праці: при роботі з газовими чи електроплитами, нагрівальними пристроями; при роботі з гарячим посудом та рідинами; при роботі з ріжучими та колючими інструментами.

8. Організація робочого місця: правила організації робочого місця, розміщення інвентарю, посуду, продуктів.

9. Сервірування столу: сервірування чайного столу, столу до сніданку, обіду, вечері (як у народних традиціях, так і сучасних).

10. Правила поведінки за столом, правила користування столовими приборами.

Усі наведені питання теоретичного матеріалу знаходять своє відображення на кожному занятті з основ технології обробки харчових продуктів. Їх змістове наповнення дещо конкретизується згідно з виучуваними групами харчових продуктів та переліком передбачених для практичної діяльності об’єктів праці.

Наступне питання, яке вимагає розгляду – це визначення тих груп харчових продуктів, з якими працюватимуть учні, опановуючи навчальну програму “Українська народна кухня”. Піддавши аналізу зміст розділу програми трудового навчання “Технологія обробки харчових продуктів” [148], ми дійшли висновку, що він повинен містити окрім тем з приготування бутербродів, гарячих напоїв, страв з яєць, овочевих страв, страв з крупів, макаронних виробів, страв з молока та молочних продуктів, ще і теми з приготування страв з м’яса та риби. Аргументуємо наші висновки. М’ясні та рибні продукти заплановано розглянути у 8-9 класах при опануванні програми для середніх закладів освіти “Трудове навчання” за профілем “Основи кулінарії” [147]. Вчитель трудового навчання має право працювати і за іншими програмами, які наведені в орієнтовних тематичних планах і дають можливість поглибити знання, вміння учнів за певними варіантами

(кожен розрахований на 34 години) [126]. Вибір програми профільного навчання залежить у першу чергу від виробничого оточення, регіональних особливостей, достатньої кваліфікації вчителя та матеріальної бази навчальної майстерні. Практика показує, що основи кулінарії дуже часто за певних причин взагалі не вивчаються у 8-9 класах. Отже, з системи випадає цілий пласт важливих знань про м'ясні та рибні продукти.

Введення у зміст навчання учнів 5-7 класів з основ технології обробки харчових продуктів таких харчових продуктів як м'ясо та риба викликає закономірне питання про те, чи доступні (в плані технологічної обробки та приготування страв) вони будуть для учнів 7 класів. Звернення до досвіду російських педагогів, науковців, дозволяє відмітити той факт, що у методичних посібниках з обслуговуючої праці [44; 90] вивчення певних груп харчових продуктів розподіляється по класах таким чином, що опанування учнями технології приготування перших та других страв з м'яса і риби відбувається саме у 7 класі. Це дає підстави зробити висновок про доступність цих груп харчових продуктів для роботи учнів даної вікової групи.

Переходячи безпосередньо до об'єктів праці, зазначимо, що у їх якості виступають страви української народної кухні. Перш ніж визначитися з їх переліком, ми звернулися до існуючих підходів щодо відбору об'єктів праці. Так. враховуючи вимоги, які висуваються до вибору об'єктів праці [148, с.5; 195, с.123] та керуючись дидактичними принципами трудового навчання (принцип науковості, принцип зв'язку теорії з практикою, виховний характер навчання, принцип систематичності і послідовності, принцип доступності і посильності праці для учнів), при доборі об'єктів праці для занять за навчальною програмою "Українська народна кухня" (5-7 класи) ми дотримувалися таких вимог:

- врахування регіональних особливостей при доборі об'єктів (у нашому випадку – страв української кухні);

- відповідність об’єктів праці завданням трудового навчання;
- відповідність об’єктів праці змісту програми і темі заняття;
- об’єкти праці повинні включати технологічні операції, передбачені програмою трудового навчання;
- приготування страви має бути посильним для учнів щодо процесу обробки харчових продуктів та відповідати запланованим витратам часу на виконання практичного завдання;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- економічна доцільність та матеріально-технічна можливість приготування передбачуваної страви.

Виходячи з методичних рекомендацій стосовно того, що до початку заняття вчителеві бажано самостійно виготовити об’єкт, який він запланував дати учням як трудове завдання [195, с.127], ми змогли на основі здійсненої діяльності по приготуванню запланованих страв піддати детальному аналізу дібрані об’єкти праці. Це допомогло визначитися з такими питаннями: 1) встановити орієнтовний час, необхідний для приготування обраної страви; 2) встановити ступінь складності технологічного процесу приготування страви та можливість його повноцінного виконання учнями передбаченої вікової групи; 3) чітко уявити, які в учнів можуть виникнути помилки під час приготування даної страви. Ці спостереження та висновки дали важливий матеріал для розробки методики проведення практичної частини занять.

Врахування двох останніх критеріїв відбору змісту навчального матеріалу, а саме – відповідність обсягу змісту навчального матеріалу часові, відведеному на вивчення основ технології обробки харчових продуктів, та доступність навчального матеріалу, його відповідність віковим можливостям учнів, лягло в основу структурування навчального матеріалу у програму “Українська народна кухня” (5-7 класи).

При визначенні кількості годин для опанування учнями 5-7 класів даної програми ми керувалися такими положеннями:

1) на розроблені варіативні програми відводиться до 25% навчального часу від основної програми;

2) кількість годин для варіативної програми з української народної кулінарії має бути максимально наближеною до годин, відведених державною програмою трудового навчання для вивчення розділу “Технологія обробки харчових продуктів”, з тим, щоб впровадження її у навчальний процес не позначилося на кількості годин з інших розділів трудового навчання, оскільки це може негативно вплинути на рівень знань та умінь учнів з певних розділів, за рахунок яких відбувалося б збільшення годин для варіативної програми.

Врахування вищезазначеного дало підстави зупинитися на 8 годинах у кожному класі, що, у свою чергу, дозволило говорити про ефективність блочної структури програми.

При структуруванні навчального матеріалу для програми “Українська народна кухня” (5-7 класи) нами виділено три блоки, кожен з яких передбачався для опанування учнями послідовно протягом трьох років. Це дозволило об’єднати навчальний матеріал за рівнем складності та з урахуванням вікових особливостей учнів.

Обмежена кількість годин для опанування учнями програми з української народної кулінарії дає підстави стверджувати наявність дефіциту часу. Врахування цього факту вимагає ефективної організації навчально-виховного процесу. За таких умов ми дійшли до висновку про необхідність домінування у кожному блоці на основі загальних питань з основ технології обробки харчових продуктів такого навчального матеріалу, який розкриватиме специфіку конкретних питань:

- взаємозв’язок людини з навколишнім середовищем;
- українська національна система харчування;
- закономірності правильного харчування.

У змісті навчання учнів 5 класу на основі загальних питань з основ технології обробки харчових продуктів доцільне домінування навчального матеріалу, що висвітлюватиме господарську основу харчування українців: характерні для України харчові продукти, пов'язані з ними напрями господарської діяльності, природно-географічні умови регіону, екологічний стан навколишнього середовища. Це сприятиме вихованню в учнів позитивного ставлення до рідного краю, його природи.

У 6 класі провідне місце надаватиметься питанню "українська національна система харчування", що передбачає формування в учнів знань традиційних харчових продуктів, способів їх обробки та технологій приготування українських страв з них, режиму повсякденного харчування, асортименту щоденних, святкових і обрядових страв, звичаїв, пов'язаних з їх приготуванням та споживанням, харчових обмежень, заборон, переваг. Побудова навчального процесу на основі ознайомлення учнів з особливостями існування і діяльності своєї нації, самобутністю її культури, як духовної, так і матеріально-практичної, сприятиме вихованню у школярів почуття національної самосвідомості, поваги до свого народу, його історії, традицій.

У змісті навчального матеріалу для 7 класу перевага надаватиметься засадам правильного харчування – сучасним теоріям у галузі харчування та їх порівнянню з вихідними положеннями української системи харчування. Насичення навчального матеріалу такими знаннями впливатиме на усвідомлення учнями необхідності вести здоровий спосіб життя.

Говорячи про певне домінуюче спрямування навчального матеріалу кожного блоку, ми зовсім не маємо на увазі, що у кожному класі на основі загального змісту основ технології обробки харчових продуктів увага приділятиметься розгляду лише одного якогось питання – чи то взаємозв'язку людини і навколишнього середовища у 5 класі, чи особливостей української системи харчування у 6 класі, чи закономірностей

правильного харчування у 7 класі. Ці питання у тій чи іншій мірі (в залежності від груп виучуваних харчових продуктів та передбачених об'єктів праці) будуть розглядатися майже на кожному занятті. Але, у даному випадку, ми не можемо говорити про рівнозначний розгляд цих питань, оскільки в умовах дефіциту часу це може призвести до розпорошення уваги учнів, і, як наслідок, засвоєння навчального матеріалу відбуватиметься поверхово. Крім того, треба враховувати і складність змісту самих цих питань, що вимагає врахування вікових особливостей учнів. Тому концентроване розміщення питань за рівнем складності у часі дало підстави зупинитись на варіанті домінування кожного з них у змісті навчання учнів певної вікової групи. На наш погляд, така цілеспрямована концентрація уваги учнів певного класу на одному з питань забезпечить глибше розуміння ними тих проблем, що стоять перед сучасною людиною та суспільством, усвідомлення шляхів їх розв'язання.

Результатом теоретичного обґрунтування змісту навчання учнів з основ технології обробки харчових продуктів стала розробка початкового варіанту навчальної програми "Українська народна кухня" для 5-7 класів. Дана програма пропонувалася як варіативна до розділу програми трудового навчання "Технологія обробки харчових продуктів" [148].

Наведемо перелік тем, передбачених для опанування учнями під час навчання за даною програмою:

Тематичний план

№ пор.	Теми	Кількість год.
1	2	3
	5 клас	
1.	Вступне заняття. Традиційні основи харчування українців.	2
2.	Місце хліба у щоденному харчуванні українців минулого та сучасного. Бутерброди як холодна закуска. Гарячі напої в українській кухні.	2
3.	Страви з яєць. Традиції українського писанкарства.	2

1	2	3
4.	Овочеві страви української кухні. Фруктово-ягідні напої з продуктів місцевого походження.	2
	В с ь о г о :	8
	6 клас	
1.	Обрядовість у національній кухні України. Поняття про обрядові страви.	2
2.	Борошняні вироби, традиційні українські страви з них.	2
3.	Страви з крупів. Символічне значення каші в обрядовій їжі української кухні.	2
4.	Молоко та молочні продукти, особливості їх споживання українцями. Харчові обмеження, заборони та переваги в національній кухні.	2
	В с ь о г о :	8
	7 клас	
1.	Раціональне харчування. Сучасні теорії правильного харчування у порівнянні з традиційним харчуванням українців.	2
2.	Українські м’ясні страви. Культура споживання м’ясних страв.	2
3.	Традиційні страви з риби. Особливості їх споживання у минулому та сучасному.	2
4.	Перші страви на бульйонах в українській народній кухні	2
	В с ь о г о :	8

Остаточний варіант програми, вироблений після перевірки її на доступність засвоєння учнями та внесених коректив, наведено у додатку А.

У подальшому результати проведеної експериментальної роботи (перевірки розробленої програми на доступність засвоєння учнями та ефективність методики викладання за нею) лягли в основу розробки навчальної програми “Українська народна кухня”, 5-9 клас (90 год.) як варіативної складової загальнодержавної програми “Трудове навчання”, 5-9 клас(видавництво “Шкільний світ”, 2001 р.).

1.3. Експериментальна перевірка доступності змісту навчального матеріалу з підготовки учнів до кулінарних робіт

Експериментальна перевірка програми “Українська народна кухня” на доступність її засвоєння учнями 5-7 класів здійснювалася у два етапи.

Перший етап експериментальної роботи проходив у 1997/98 н.р. і полягав у перевірці доступності змісту навчального матеріалу розробленої нами навчальної програми “Українська народна кухня” (5-7 класи). З цією метою було обрано експериментальні класи, учні яких, опановуючи основи технології обробки харчових продуктів, працювали за даною програмою.

Процес експериментальної перевірки розробленого варіанту програми ґрунтувався на діагностуванні теоретичних знань учнів та визначенні доступності об’єктів праці.

Після опанування учнями кожного блоку навчального матеріалу з метою визначення рівня засвоєння ними теоретичних знань проведено контрольні роботи.

При доборі та формулюванні питань до контрольних робіт враховувалося, що вони мають відбивати ключові моменти основних відомостей, що проходять наскрізно через увесь навчальний матеріал. Отже, у контрольні роботи включалися питання, які висвітлювали такі аспекти навчального матеріалу: 1) обладнання кухні; 2) відомості про продукти харчування; 3) українська народна кухня (історичний аспект); 4) технологія приготування традиційних українських страв; 5) основи правильного харчування; 6) санітарно-гігієнічні вимоги; 7) правила безпечної праці при кулінарних роботах. Крім того, питання у контрольних роботах формулювалися таким чином, щоб можна було піддати аналізу якості, що характеризують повноцінність знань учнів, а саме – їх повноту і глибину. Аналіз наукової літератури [61 с.20; 144, с.14-18] дозволив визначити, що являють собою ці якості: повнота знань учня характеризується кількістю програмних знань про об’єкт, що вивчається; глибина знання

характеризується сукупністю усвідомлених суттєвих зв'язків між співвідносними знаннями.

Варіанти контрольних робіт наведено у Додатку Б.

У процесі аналізу контрольних робіт знання учнів оцінювалися за кожним компонентом знань, які було винесено на засвоєння (терміни, поняття, властивості, закономірності, теорії, закони, факти, події тощо). При цьому виставлялася умовна оцінка: за правильну відповідь ставили "1", а при помилковій чи неправильній відповіді виставлявся "0". Коефіцієнт засвоєння вираховувався за формулою [106, с.128]:

$$К_{засв} = (Б_у \times 100)/ n ,$$ де

$Б_у$ – сума умовних балів;

n – число компонентів.

Враховуючи те, що на результати контрольних робіт можуть впливати випадкові обставини (психологічний стан учнів, стомленість, можливість списування тощо), адекватні висновки про рівень знань учнів отримували аналізуючи середні показники, оскільки вони є більш стійкими порівняно з індивідуальними значеннями [89, с.226]. Тому, у даному випадку, середній коефіцієнт засвоєння теоретичних відомостей групою учнів, будучи більш стабільною величиною, дозволив зробити обґрунтовані висновки про рівень засвоєння ними навчального матеріалу з конкретних блоків програми.

Таким чином, визначивши коефіцієнт засвоєння навчального матеріалу кожним учнем, ми за цими показниками знайшли середні відносні показники коефіцієнтів засвоєння знань з основних блоків навчального матеріалу. З цією метою була використана формула визначення середнього арифметичного [Там же, с.254]:

$$\overline{x} = \frac{\Sigma f x_i}{\Sigma f} = \frac{\Sigma f x_i}{N}$$, де

x_i – величина окремих елементів сукупності,

f – частота проявів окремої величини,

N – кількість членів сукупності (об'єм сукупності).

Результати визначення середніх показників коефіцієнтів засвоєння знань з кожного блоку навчального матеріалу наведено у таблиці 1.1:

Таблиця 1.1

Середні показники коефіцієнтів засвоєння знань з основних блоків навчального матеріалу

Експериментальні класи	5 класи	6 класи	7 класи
Контрольні роботи, № пор.	1	2	3
Середній показник коефіцієнта засвоєння знань, %	67,25	66,70	64,50

Як видно з таблиці, середній показник коефіцієнта засвоєння знань з кожного блоку навчального матеріалу можна оцінити як достатній, оскільки він знаходиться у межах 60-80% [106, с.128]. Отримані результати дають підстави констатувати, що доступність теоретичної частини навчального матеріалу кожного з блоків програми в межах прийнятої норми.

Однак спостереження за перебігом навчання учнів у процесі опанування ними змісту програми та аналіз контрольних робіт дозволяє зробити висновки про те, що досягти більш якісно високих результатів у навчанні учнів за даною програмою можливо не лише за рахунок вдосконалення її змісту та методики викладання за нею, але і за рахунок виконання умови дидактичного принципу наступності, що передбачає послідовне навчання учнів експериментальних класів протягом трьох років (з п'ятого по сьомий клас) за даною програмою. Ця умова у подальшому була реалізована на другому етапі експериментальної перевірки програми на доступність.

Для визначення доступності об'єктів праці було застосовано метод експертних оцінок. У якості експертів запрошувалися вчителі обслуговуючої праці, компетентність яких базувалася на відповідності таким умовам: педагогічний стаж більше 10 років; атестаційна категорія перша або вища, звання методиста.

Доступність традиційних страв української кухні, включених як об'єкти праці до навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи), оцінювалася на основі їх експертної оцінки вчителями обслуговуючої праці, яка здійснювалась у процесі практичної діяльності учнів з приготування передбачених програмою страв.

Для експертної оцінки необхідно було розробити систему критеріїв, якими у процесі перебігу практичних робіт мали користуватись експерти, оцінюючи об'єкти праці на предмет їх доступності для опанування учнями. З метою реалізації даного завдання було піддано теоретичному аналізу методичну літературу з трудового навчання та спеціальну літературу з технології приготування страв.

Згідно методичної літератури вчитель обслуговуючої праці при оцінюванні практичної діяльності учнів має керуватися певними критеріями. Враховуючи основні критерії оцінки знань, умінь, навичок учнів, виділені В.Казакевичем, В.Поляковим, О.Ставровським [66, с.158-159], загальні вимоги, що висуваються до оцінювання діяльності учнів у шкільних майстернях [107, с.80-82], керуючись наведеними у методичній літературі з обслуговуючої праці критеріями оцінок [90, с.18-19; 107, с.83], а також спираючись на відповідні публікації О.Антонова, М.Ізотова, А.Линди [49; 97], ми визначилися з особливостями оцінювання практичної діяльності учнів під час занять з основ технології обробки харчових продуктів. Так, вчителем на основі спостережень враховуються такі аспекти діяльності учня: застосування у практичній діяльності отриманих теоретичних знань з основ кулінарії; користування інструкційно-технологічними картами, рецептурними збірниками, довідковою літературою; точність дотримання технологічної послідовності процесу приготування страв; точність прийомів виконання технологічних операцій; уміння користуватися кухонним інвентарем та обладнанням; якість виконаних робіт; елемент творчості у діяльності з приготування кулінарних виробів; самостійність у виконанні

технологічних операцій та інших видів робіт; дотримання норм часу; правильна організація робочого місця; рівень культури і естетики праці; відповідальне ставлення до правил безпеки та санітарно-гігієнічних вимог. З них виокремили безпосередньо ті показники, що стосуються оцінки виготовлених виробів. Цими показниками є відповідність виготовленого виробу технологічним вимогам, а саме – точність і якість обробки сировини, дотримання послідовності виконання технологічних операцій.

Крім того, як показав аналіз відповідної літератури з основ методики трудового навчання [66, с.135-136] та основ загальної психології [157, с.208-265], в основі оцінки якості об'єктів праці на заняттях з кулінарії лежить отримана сенсорна інформація про них. Так, об'єктами праці при кулінарних роботах виступають кулінарні страви, специфіка оцінювання якості яких ґрунтується на основі чуттєвої інформації, отриманої завдяки зоровому (зовнішній вигляд, колір, консистенція), тактильному (консистенція, температура), нюховому (запах), смаковому (смак) сприйманням. Тому вимоги, що висуваються до якості приготованих страв, поряд з попередньо названими, включають специфічні аспекти характеристики готової страви: зовнішній вигляд, колір, запах та смак.

Згідно вимог спеціальної технологічної літератури [38; 59; 144; 179; 210], оцінку якості готових страв починають з встановлення відповідності зовнішнього вигляду тим вимогам, що висуваються до готової страви: звертається увага на правильність оформлення страви (її естетичний вигляд), на форму нарізки продуктів, консистенцію. Наступний показник якості приготованої страви, на якому зосереджують увагу, це колір страви. У технолллогічних вимогах вказується колір, який повинна мати правильно приготована страва. Далі звертається увага на запах та смак страви. Як правило, не властиві страві запахи є наслідком порушення технології її приготування. Після оцінки запаху визначаються смакові якості страви. На кожному з перелічених етапів оцінювання якості готових страв за умови

наявності недоліків виявляються причини відхилень, які можуть бути обумовлені порушенням режиму обробки чи зберігання сировини, порушенням технології приготування страви.

Оцінка готової страви ґрунтується на визначенні її відповідності передбаченим технологічною документацією вимогам. Вона є загальною оцінкою результатів діяльності кожної ланки, оскільки кулінарна страва як "виріб акумулює в собі всі ознаки навчальних досягнень учнів і тому може слугувати , ... , "лакмусовим папірцем" під час оцінювання результатів навчальної діяльності" [196, с.3]. Оцінювання приготованої страви здійснюється для того, щоб учні усвідомлювали не тільки важливість виконуваної конкретно ними роботи, але і важливість спільної праці у створенні певного виробу (у нашому випадку – кулінарної страви). Завдяки цьому учні розуміють, що від якості роботи кожного залежить загальна якість приготованої страви. Це сприяє вихованню в них відповідальності за колективну справу, формуванню на цій основі навичок самоконтролю та взаємоконтролю, стимулює до змагання за кращі результати, що позитивно позначається на якості роботи.

З урахуванням того, що процес приготування страви здійснюється колективом ланки, важливого значення набуває фактор часу, витраченого на виконання трудового завдання, оскільки саме від рівня співпраці між членами ланки, їх злагоджених дій залежить швидкість та своєчасність виконання технологічного циклу операцій з обробки продуктів та приготування страв.

Отже, керуючись вищенаведеним стосовно критеріїв, які висуваються до оцінки виготовлених виробів, вимог до якості приготованих страв, специфіки практичних робіт з кулінарії, вагомості фактору часу та на основі проведеного теоретичного аналізу методичної літератури з обслуговуючої праці і спеціальної літератури з технології приготування страв для експертної оцінки було обрано ряд показників, на основі яких експерти у

процесі перебігу практичних робіт оцінювали об'єкти праці на предмет доступності їх виготовлення учнями певної вікової групи (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Система показників для експертної оцінки об'єктів праці

Характеристики доступності об'єктів праці	Рівень прояву характеристик доступності		
	Високий	Середній	Низький
Завершеність виконання технологічних операцій	1. Всі операції виконано згідно вимог технології	2. З незначними порушеннями	3. З суттєвими порушеннями
Естетичне оформлення страви	1. Естетичне оформлення відповідає вимогам	2. Незначне порушення в оформленні страви	3. Естетичне оформлення не відповідає вимогам
Смакові якості страви	1. Смакові якості страви відповідають передбачуваним	2. Смак страви виражений недостатньо	3. Смак страви спотворений
Час для виконання практичної роботи	1. Вклалися у запланований час	2. Вклалися без суттєвих відхилень	3. Вклалися з суттєвими відхиленнями
Співпраця членів ланки в процесі приготування страви	1. Учні діють злагоджено	2. Незначні порушення в організації ведення трудового процесу	3. Низький рівень співпраці учнів

Користуючись даною методичною розробкою експерти заповнювали анкети [Додаток В], у яких за п'ятьма характеристиками оцінювався процес приготування кожної страви, що у подальшому дало підстави зробити об'єктивні висновки про доступність об'єктів праці та можливість їх використання у навчальному процесі.

Оцінка доступності введених до програми об'єктів праці здійснювалась на основі спостереження за виконанням учнями технологічного процесу їх приготування і ґрунтувалася на таких показниках:

1) завершеність виконання технологічних операцій (на основі спостереження за практичною діяльністю учнів експертами визначалася якість виконання первинної обробки продуктів, приготування напівфабрикатів, теплової обробки продуктів, відповідність їх кольору, консистенції, а також запаху передбачуваним вимогам та обґрунтовувались причини виявлених відхилень);

2) естетичне оформлення страви (оцінювання експертами правильності оформлення страви, її естетичного вигляду);

3) смакові якості страви (на основі дегустації експертами визначалися смакові якості страв та їх відповідність передбаченим вимогам);

4) час для виконання практичної роботи (експертами контролювався термін виконання учнями трудових завдань з приготування страв української кухні, на основі чого робилися висновки про їх відповідність чи невідповідність запланованим витратам часу);

5) співпраця членів ланки у процесі приготування страви (спостереження експертами за своєчасністю здійснення учнями практичної діяльності, злагодженістю дій всіх членів ланки у процесі приготування страви).

Результати експертних оцінок відобразились у наступних зауваженнях. Перша характеристика, за якою відбувалася оцінка доступності об’єктів праці, це завершеність виконання технологічних операцій. Аналіз анкет, заповнених вчителями-експертами, дозволяє стверджувати, що технологічні операції з обробки харчових продуктів та приготування традиційних українських страв є посильними для учнів, навіть незважаючи на незначні порушення у виконанні технологічного циклу приготування страв, оскільки вони полягали у недостатньому дотриманні необхідних параметрів нарізки продуктів (бутерброди, мішанина, червоний борщ) та наданні форми напівфабрикатам (деруни, галушки, голубці). Такі недоліки, як відмічали присутні на заняттях вчителі обслуговуючої праці, усуваються з подальшим

набуттям учнями практичних вмінь, навичок з кулінарної обробки харчових продуктів та опанування особливостей технології приготування страв з них.

Говорячи про естетичні якості страв, приготованих під час практичних робіт, то на думку вчителів-експертів, естетику їх оформлення можна оцінити як таку, що відповідає вимогам та з незначними порушеннями в оформленні. Потрібно відмітити, що у розробленій програмі питанню закономірностей естетичного оформлення страв надано належної уваги. Але розвиток естетичних здібностей учнів має здійснюватись систематично та послідовно, тобто протягом трьох років навчання за даною програмою. Тому за даних умов проведення першого етапу експерименту отримані результати прийнятні.

Процес визначення смакових якостей страви специфічний, оскільки кожна людина має особисті смакові звички, а тому одностайна об'єктивна думка стосовно певної страви може висловлюватися лише на основі таких критеріїв: а) смакові якості страви відповідають передбачуваним, тобто страва смачна; б) смак страви виражений недостатньо (страва недостатньо солона, чи недостатньо солодка, чи й недостатньо кисла тощо); в) смак страви спотворений (як внаслідок передання спецій та приправ, так і внаслідок недотримання терміну доведення страви до готовності) [38; 59; 144; 179]. Заповнені експертами анкети свідчать, що смакові якості страв, які перевірялися на доступність як об'єкти праці практичної діяльності учнів під час кулінарних робіт, знаходяться у допустимих межах, тобто відповідають передбачуваним. Це дозволяє зробити висновок стосовно посильності для учнів опанування технології приготування введених до програми страв української кухні.

Що стосується часу для виконання учнями практичної діяльності (75 % від загального часу заняття), то терміни виконання учнями трудових завдань по приготуванню страв української кухні у переважній більшості відповідають запланованим витратам часу. Виняток складали перші страви

на бульйонах (червоний борщ, юшка з риби), оскільки згідно технологічних особливостей приготування даних страв значний об'єм часу йшов на приготування лише самих бульйонів (м'ясо-кістковий бульйон швидкого приготування вариться від початку кипіння 60 хвилин, рибний бульйон – 50-60 хвилин [197, с.12-13]), що й викликало суттєві відхилення від часу, відведеного для практичної діяльності. Вчителі обслуговуючої праці, що давали експертну оцінку доступності об'єктів праці, внесли пропозицію щодо вирішення даної проблеми дефіциту часу: варитися бульйон необхідно ставити на самому початку заняття з тим, щоб після закінчення викладу вчителем теоретичної частини навчального матеріалу, учні могли, переходячи до практичної діяльності, не гаяти часу на очікування закінчення приготування бульйону.

Стосовно страв, які у таблицях анкет відмічені як такі, що були приготовані з деякими відхиленнями у часі, ніж було передбачено (мішанина, галушки, налисники, голубці, рибні товченики), то тут основною причиною, на думку вчителів-експертів, був не стільки дефіцит часу, скільки недостатньо чітко скоординована діяльність учнів.

Необхідною умовою практичної частини занять є повноцінне та своєчасне здійснення учнями практичної діяльності, тому суттєвої ваги набував і фактор співпраці між членами ланки, оскільки швидкість та якість виконання технологічного циклу операцій з обробки продуктів та приготування страв знаходилися у прямій залежності від злагоджених дій всіх членів ланки. В оцінці вчителями-експертами доступності об'єктів праці за останньою характеристикою прослідковується домінування оцінки рівня співпраці як посереднього. З цього приводу вчителями об'єктивно констатувався той факт, що така оцінка не є показником складності технологічного процесу приготування страв, а виступає наслідком недостатньо продуманого варіанту організації розподілу праці між членами

ланки, з огляду на що ними висловлювалась пропозиція стосовно його вдосконалення у подальшому.

В цілому ж, як показав аналіз заповнених експертами таблиць, немає жодної страви, яка б за критеріями оцінювання була охарактеризована як занадто складна. Це дало підстави вважати об'єкти праці, а саме – страви української кухні, доступними стосовно складності технологічного процесу їх приготування та можливості його повноцінного виконання учнями певної вікової групи. Отже, попередній ґрунтовний аналіз при відборі об'єктів праці для програми у цілому забезпечив можливість їх уведення у процес навчання.

Крім таблиці, для визначення доступності об'єктів праці анкета експертної оцінки містила запитання. На основі ознайомлення з розробленою програмою та спостережень за перебігом практичних робіт експертні висновки вчителі обслуговуючої праці формулювали у вигляді відповідей на запитання запропонованої їм анкети. Анкета включала такі питання:

1. Чи вважаєте Ви доцільним залучення у практичну діяльність учнів з основ технології обробки харчових продуктів традиційних страв української кухні як об'єктів праці?
2. Чи достатньо повним є перелік об'єктів праці у розробленій програмі та чи відповідає він вимогам державної програми трудового навчання для 5-7 класів?
3. Що, на Вашу думку, потрібно зробити для вдосконалення організації практичної діяльності учнів під час виконання ними технологічного процесу обробки харчових продуктів та приготування традиційних українських страв?

На думку вчителів-експертів, покладена в основу розробленої програми національна спрямованість, що відображена як у змісті теоретичного навчального матеріалу, так і у переліку об'єктів праці для практичної діяльності, повною мірою сприяє прилученню учнів на заняттях з основ технології обробки харчових продуктів до здобутків національної культури,

забезпечує реалізацію визначених Державною національною програмою “Освіта” (“Україна XXI століття”) пріоритетних завдань щодо навчання та виховання підростаючого покоління в умовах розбудови національної системи освіти.

В результаті обробки анкет було з’ясовано, що вчителі позитивно висловилися про доцільність залучення у практичну діяльність учнів під час кулінарних робіт у якості об’єктів праці традиційних страв української кухні. Експерти відзначили, що національні страви, як об’єкти праці, викликають в учнів інтерес, що має важливе значення для повноцінної реалізації навчально-виховних завдань, передбачених програмою.

Усі експерти одностайно зазначили, що дібрані об’єкти праці повною мірою відповідають вимогам державної програми трудового навчання для 5-7 класів. Що ж стосується переліку об’єктів праці, наведеного у розробленій нами програмі, то тут у відповідях вчителів-експертів висловлено думки, які можна сформулювати у таких положеннях-пропозиціях:

1) доповнити перелік традиційних українських страв з тим, щоб учні мали більше можливостей щодо вільного вибору об’єктів праці для практичної діяльності. Це сприятиме підвищенню ефективності навчальної діяльності школярів і забезпечуватиме їх пізнавальну активність;
2) у вступні заняття та деякі інші теми бажано включити так звані “творчі завдання”, що сприятимуть прилученню учнів до надбань національної культури, а творчий характер виконання яких буде важливим засобом розвитку самостійності учнів.

Оскільки наведені вище пропозиції вчителів носили конкретний характер, то деякі з них були враховані нами при подальшому доопрацюванні навчальної програми “Українська народна кухня” (5-7 класи).

Більшість вчителів, що давали експертну оцінку доступності об’єктів праці, у відповідях на третє питання анкети об’єктивно зауважили про

необхідність продумати і впровадити більш досконалий варіант поділу праці між членами ланки у процесі приготування страв, оскільки під час практичних робіт траплялися випадки, коли учні, виконавши свою частину роботи, були вільними і займали тільки споглядальну позицію.

З метою усунення недоліків, виявлених у процесі експериментальної перевірки розробленої програми щодо доступності для засвоєння учнями, проведено її корекцію. У першу чергу було доповнено зміст навчального матеріалу деяких тем. Зокрема тема “Вступне заняття. Традиційні основи харчування українців” доповнилася такими питаннями: духовний та фізичний зв’язок людини з навколишнім середовищем (місцевістю, де народилася людина); залежність якості харчових продуктів від екологічного стану навколишнього середовища. Це мало на меті розкрити учням причини наявного взаємозв’язку “людина – довкілля – екологія”.

У темі “Місце хліба в щоденному харчуванні українців минулого та сучасного. Бутерброди як холодна закуска. Гарячі напої в українській кухні” питання про місце та роль хліба у звичаях і обрядах українського народу доповнене відомостями про обрядові печені вироби з тіста (коровай, дивень, лежень, колач, шишки, жайворонки, голубки тощо), виготовлене відповідне дидактичне забезпечення (плакат “Обрядові вироби з тіста”), що мало позитивно вплинути на пізнавальну активність учнів. Крім того, у дану тему було введене питання про сучасні погляди на умови вживання гарячих напоїв як стимулюючий фактор до формування в учнів здорових звичок при споживанні страв та напоїв.

Враховуючи те, що практична діяльність учнів під час заняття за темою “Страви з яєць. Традиції українського писанкарства” займає порівняно небагато часу за рахунок специфіки роботи з даним харчовим продуктом (страви з яєць готуються досить швидко), тому це дозволило збільшити час на викладення теорії та ввести у навчальний процес такі відомості: регіональні особливості українського писанкарства; характерні технології

виготовлення писанок (крашанки, крапанки, мальованки, дряпанки); символіка писанок. Даний навчальний матеріал вимагав використання наочності, що обумовило необхідність виготовлення плакату “Види орнаментованих яєць” та зразків писанок.

З метою формування в учнів уявлення про те, що страви української кухні в минулому носили не тільки утилітарний характер, але і у деяких випадках набували символічної функції (несли певне символічне навантаження) у тему “Страви з крупів. Символічне значення каші в обрядовій їжі української кухні” введено відомості, які дозволять школярам зробити висновки про те, що традиційна українська кухня саме через її матеріальні атрибути найтіснішим чином пов’язана з багатьма іншими сферами життя та діяльності людини.

Додаткові питання щодо основ правильного харчування введені і в навчальний матеріал теми “Молоко та молочні продукти, особливості їх споживання українцями. Харчові обмеження, заборони та переваги в українській кухні”. Зокрема, це такі, як традиції в харчуванні українців під час Сиропусного тижня, їх вплив на організм людини та сучасні погляди на вживання молока і молочних продуктів. Метою їх повідомлення є розкриття учням не тільки харчових традицій, притаманних українській системі харчування, але і доведення до відому школярів наявності у сучасних умовах негативних факторів впливу екологічного стану навколишнього середовища на дану групу харчових продуктів.

Що стосується переліку об’єктів праці, то його було доповнено такими стравами: пряженя; борщ холодний буряковий; борщ з квасолею; чай як тонізуючий напій (з галузок вишні, груші, малини, глоду, плодів калини та шипшини); гарбуз тушкований, з яблуками; кисіль; затірка; бабка-запіканка з локшини; сирна бабка. При виборі наведених вище страв української кухні ми дотримувались тих же вимог, що і при доборі основного переліку об’єктів праці.

Керуючись пропозиціями вчителів-експертів, ми розробили орієнтовний перелік творчих завдань, які б могли виконувати школярі. Для учнів 5 класу він був таким: “Господарська основа харчування українців” (колективне оформлення плакату); “Українська писанка” (виготовлення писанки); “Обрядові печені вироби з тіста” (добір тематичного матеріалу з ілюстраціями та описом обрядових виробів з тіста).

Для учнів 6 класу були дібрані такі творчі завдання: “Традиційний посуд українців” (альбом замальовок); “Каша як обрядова страва” (реферативні роботи з описом свят, обрядів, звичаїв до яких готується каша); “Сервірування столу в народних традиціях” (практична діяльність).

До орієнтовного переліку творчих завдань для учнів 7 класу ввійшли такі: “Традиційна гостинність українців” (тематична сценка); “Подорож у минуле” (збір старовинних рецептів українських страв); “Здорова родина” (складання меню на добу з урахуванням основ правильного харчування).

Наведений вище перелік творчих завдань орієнтовний, тому за умови учнівської ініціативи можливе впровадження в практику запропонованих школярами варіантів творчих завдань.

Таким чином, завершення першого етапу експериментальної роботи дозволило виробити оновлений варіант програми навчання учнів 5-7 класів українській народній кулінарії.

Другий етап експериментальної перевірки оновленого варіанту навчальної програми “Українська народна кухня” (5-7 класи) на доступність для засвоєння учнями тривав з 1998 по 2001 рік. На даному етапі реалізувалась умова реалізувалась умова послідовного навчання учнів експериментальних класів протягом трьох років (з п’ятого по сьомий клас). Це мало на меті усунення недоліків, виявлених під час перевірки контрольних робіт на першому етапі експерименту, а саме – мова йде про повноту та глибину знань. Ці якості, що характеризують повноцінність знань, відображено у відповідях на контрольні запитання, аналіз яких дав підстави

судити про об’єм опанованих учнями програмних знань про об’єкти, що вивчалися, а також про наявність усвідомлених учнями суттєвих зв’язків між співвідносними знаннями.

Перевірка оновленого варіанту програми на доступність змісту навчального матеріалу включала діагностування теоретичних знань учнів на основі проведених контрольних робіт. Наслідки контрольної перевірки теоретичних знань учнів експериментальних класів наведено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Середні показники коефіцієнтів засвоєння знань по основним блокам навчального матеріалу

Експериментальні класи	5 класи	6 класи	7 класи
Контрольні роботи, № пор.	1	2	3
Середній показник коефіцієнта засвоєння знань, %	75,85	76,9	77,44

Аналіз контрольної перевірки дозволяє зробити такі висновки. Вдосконалення змісту програми та методики викладання за нею, проведене з урахуванням виявлених на першому етапі експериментальної роботи недоліків, було результативним, оскільки, як видно з таблиці 1.3, отримані результати є достатньо високі (середній показник коефіцієнта засвоєння знань з кожного блоку навчального матеріалу знаходиться у межах 60-80%, а згідно методики компонентного аналізу їх оцінюють як достатні [106, с.128]), що свідчить про доступність навчального матеріалу для учнів 5-7 класів.

Порівняльний аналіз результатів отриманих на першому та другому етапах експериментальної перевірки доступності змісту програми вказує на їх об’єктивність. На рис.1.2 зображена динаміка змін середніх показників засвоєння знань по трьом блокам навчального матеріалу, визначених на основі проведених контрольних робіт на першому та другому етапах експериментальної роботи.

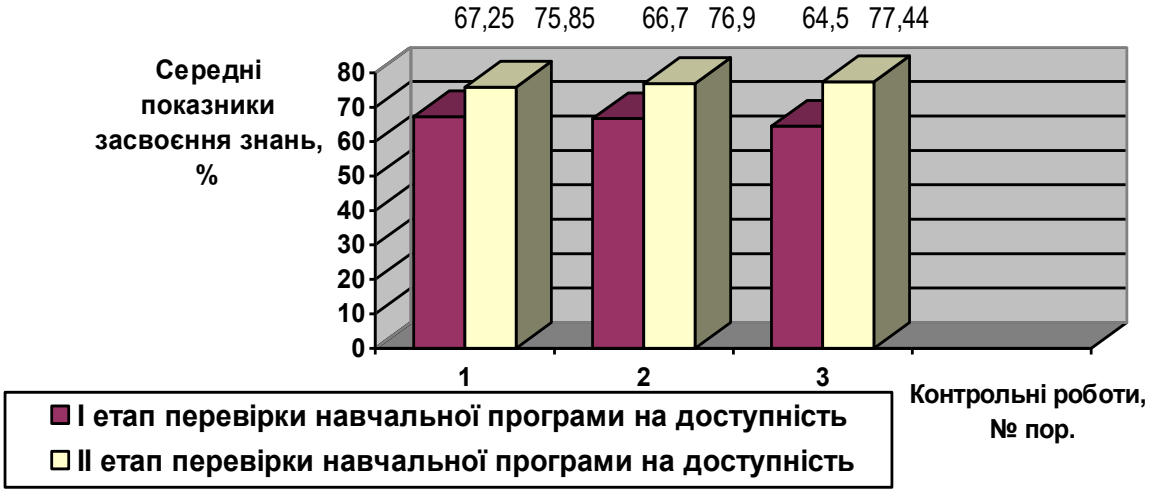


Рис. 1.2. Динаміка змін якості засвоєння теоретичних знань

Таким чином, завершення другого етапу експериментальної роботи дозволило виробити остаточний варіант навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи), який наведено у додатку А, встановити доступність змісту навчального матеріалу для засвоєння учнями 5-7 класів та доступність об'єктів праці для виконання ними практичних робіт.

Висновки до першого розділу

У своєму дослідженні українську кухню ми розглядаємо як органічну складову національної культури.

Наведений у дисертації аналіз літературних джерел народознавчого спрямування (Л.Артюх, Т.Гонтар, О.Ковальчук, М.Кравець, О.Кувеньова, Г.Лозко, В.Супруненко, Д.Цвек та ін.) показав, що дослідження особливостей харчування українців проводилося у різних напрямках: а) страви розглядалися від часу уживання та престижності їжі; б) їжа українців досліджувалась за вмістом основного продукту; в) страви української кухні аналізувались за приналежністю до тих верств населення, де вони переважно вживалися. Досліджуючи історичні засади розвитку української народної кулінарії на основі праць Л.Артюх, Г.Гордієнка, М.Маркевича, І.Огієнка, М.Сумцова, ми дійшли висновку, що призначення витворів кулінарного

мистецтва українців минулого мало декілька функцій – споживчу (утилітарну), символічну, естетичну.

Теоретичний аналіз страв української кухні з точки зору виконуваних ними функцій, дав підстави зробити такі висновки:

1) українська кухня, як прояв матеріальної культури, нерозривно пов'язана з іншими сферами культури (суспільною, духовною) саме через страви, які органічно вписуються не тільки у контекст щоденного побуту, але і є невід'ємними атрибутами сімейних, календарних свят, багатьох обрядів, звичаїв;

2) українська кухня, зокрема і за рахунок своїх матеріальних атрибутів, є стійким компонентом культури і має значне етнічне навантаження;

3) прилучення підростаючого покоління до здобутків українського народу в галузі харчування дозволить розглянути українську кухню як істотний чинник, що являє собою яскраву, самобутню грань національної культури.

На основі дослідження змісту підготовки учнів з технології обробки харчових продуктів було зроблено висновки, що можливості для вирішення проблеми прилучення учнів до надбань національної культури недостатньо розкриті, мало уваги приділено особливостям української системи харчування та ознайомленню школярів з традиціями, звичаями, обрядами, пов'язаними з даною сферою діяльності українців. Недостатньо розкрито питання формування в учнів засад правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя.

В дисертаційному дослідженні доводиться, що вимоги до підготовки учнів з урахуванням реалій сьогодення ставлять на порядок денний завдання удосконалення змісту навчання з основ технології обробки харчових продуктів за рахунок його спрямованості на національні особливості даної сфери суспільної діяльності, що дозволить розв'язати важливі навчально-виховні завдання.

Результати теоретичного аналізу змісту навчання учнів з основ технології обробки харчових продуктів, визначення шляхів і механізмів його удосконалення стали основою для розробки навчальної програми "Українська народна кухня" для 5-7 класів як варіативної до розділу програми трудового навчання "Технологія обробки харчових продуктів".

Упровадження розробленої програми у навчальний процес передбачало її експериментальну перевірку на визначення доступності теоретичного матеріалу та об'єктів праці. З метою діагностування теоретичних знань учнів проводились контрольні роботи. Для їх перевірки було використано методику компонентного аналізу (А.Бєляєва). Отримані результати показали, що середні показники коефіцієнтів засвоєння знань з основних блоків навчального матеріалу знаходяться у межах 60-80 % і оцінюються як достатні.

Визначення доступності об'єктів праці здійснювалося на основі експертної оцінки вчителями обслуговуючої праці. Нами обґрунтовано доцільність вибору кожної з характеристик доступності об'єктів праці (завершеність виконання технологічних операцій, естетичне оформлення страви, смакові якості страви, час, витрачений на виконання практичної роботи, співпраця членів ланки в процесі приготування страви) та визначено сутність рівнів їх прояву.

В результаті спостережень за виконанням учнями технологічного процесу приготування кулінарних страв та на основі обробки анкет, заповнених вчителями-експертами, зроблено висновки, що об'єкти праці, а саме – страви української кухні, запропоновані нами, доступні для виконання учнями.

За результатами експериментальної роботи ми виробили остаточний варіант навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи), отримали підтвердження доступності змісту навчального матеріалу для засвоєння учнями 5-7 класів.

Розділ 2

ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ОНОВАМ ТЕХНОЛОГІЇ ОБРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

2.1. Розвиток самостійності учнів під час практичних робіт з кулінарії

В умовах сьогодення питанню розвитку самостійності учнів надається значної уваги, більше того – воно займає одне з центральних місць у процесі навчання та виховання учнів. Це пояснюється спрямованістю національної системи освіти на всебічний розвиток особистості учня, на підготовку його до самостійного життя і праці, до самоствердження в житті.

Питання розвитку самостійності учнів знайшло відображення в працях психологів, педагогів. Дослідження окремих аспектів даної проблеми здійснено П.Гальперіним, І.Леренером, В.Крутецьким, П.Підкасистим, П.Половниковою, С.Рубінштейном, В.Тюріною, Т.Шамовою, І.Якиманською, Т.Ісаєвою. Поєднують деякі аспекти питання розвитку самостійності школярів з процесом трудового навчання І.Балабіна, Г.Ігнатенко, О.Линда, Н.Лук'янова, Н.Чукова, Ю.Янотовська та ін.

Існуюча різноманітність визначень поняття “самостійність” пояснюється багатогранністю цього феномена. Пізнавальну самостійність досліджували М.Данилов, Т.Калашникова, І.Лернер, П.Підкасистий, О.Савченко, В.Тюріна. Самостійність особистості у пізнанні та спілкуванні розглядалася Л.Ростовецькою. Практична та організаційно-технічна самостійність досліджувалась Є.Голантом. На самостійність розумову зверталась увага Н.Кухаровим. Самостійність прикладна та навчальна розглядалась Н.Половниковою.

На думку психологів, зокрема І.Кона, навряд чи існує більш цінна якість особистості, ніж самостійність. Ним була визначена сутність даного утворення [140, с.155]: самостійність як властивість особистості передбачає,

по-перше, незалежність, здатність самому, без підказки ззовні, приймати і впроваджувати в життя важливі рішення, по-друге, відповідальність за наслідки своїх вчинків і, по-третє, впевненість в тому, що така поведінка є реальною, соціально можливою і морально правильною.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях самостійність розглядають як складну інтегральну якість особистості (І.Балабіна, Г.Ігнатенко, Т.Ісаєва, Т.Лодкіна, С.Рубінштейн). У психології найбільш повне визначення поняття самостійності як однієї з важливих психічних якостей дається Г.Голубєвим, К.Платоновим: самостійність – це здатність систематизувати, планувати та регулювати свою діяльність без безпосереднього постійного керівництва і практичної допомоги з боку керівника [135, с.218].

Наголошуючи на важливості розвитку такої якості особистості, як самостійність, В.Козаков визначає її як здатність організовувати та реалізувати свою діяльність без стороннього керівництва і допомоги [67, с.11]. А.Звягін зауважує, що самостійність учня характеризується його незалежністю, його здатністю бачити і ставити завдання різноманітного характеру, планувати і знаходити способи їх розв’язання, здатністю до самоконтролю та самооцінки [47, с.5]. У нашому дослідженні ми керувались саме цим визначенням поняття “самостійність”.

Формування особистості, відповідно до діяльнісно-особистісної концепції, відбувається під час включення її у різні види діяльності. Звернення до досліджень Т.Ісаєвої, І.Балабіної, Ю.Янотовської, Н.Чукової [6; 56; 222; 227] показало, що процес розвитку самостійності пов’язаний із включенням особистості до трудової діяльності. Оволодіння учнями способами застосування знань на практиці відкриває широкі можливості для реалізації їх творчих здібностей на основі самостійного вирішення поставлених завдань. Отже, самостійність учня базується на його знаннях,

уміннях, навичках, а процес її розвитку залежить від ефективності методики викладання окремих предметів [37, с.31; 67, с.24].

Трудове навчання школярів спрямоване на засвоєння ними знань та оволодіння способами дій, формування практичних умінь, навичок у процесі виготовлення виробів.

У світлі даного питання Г.Ігнатенко, П.Дмитренком, на основі проведеної дослідної роботи, констатується той факт, що вчителями трудового навчання не використовуються у повній мірі всі можливості, які дають заняття у майстернях, для розвитку самостійності учнів. І як наслідок – більшість учнів не володіють навичками планування трудового процесу, розчленування етапів діяльності у їх технологічній послідовності, не вміють самостійно користуватися технологічною документацією тощо [37].

Тож постає закономірне питання про пошук шляхів підвищення ефективності навчання в умовах шкільних майстерень з метою створення підґрунтя та умов для розвитку самостійності учнів. Це стосується і занять з кулінарії, особливо тому, що на вивчення навчального матеріалу відводиться обмежена кількість годин, що дає підстави говорити про наявний дефіцит часу, в умовах якого треба сформувати в учнів необхідні для самостійного життя знання, уміння, навички в даній сфері діяльності.

Розвиток самостійності учнів багатьма дослідниками пов’язується з самостійною роботою. Розгляд даного питання показав, що в одних дослідженнях поняття “самостійна робота” розглядається як форма навчання (І.Лернер, О.Линда, Т.Шамова), в других – як метод навчання (Л.Жарова, О.Савченко, А.Усова), в третіх – як засіб організації виконання учнями певної діяльності у відповідності з поставленою метою (П.Підкасистий). У нашому дослідженні, враховуючи характер виконання учнями практичної діяльності при кулінарних роботах, ми керувалися зауваженням Б.Єсипова стосовно того, що практичні роботи по природі своїй є такими, що вони можуть бути виконані учнями тільки як самостійні [40, с. 172].

Дослідження питання особливостей організації та проведення практичної частини занять з кулінарії дозволяє констатувати, що вагомого значення набуває самостійна практична робота школярів [19-21; 43; 107; 194]. У даному випадку розвиток самостійності учнів ґрунтується на оволодінні ними такими елементами діяльності (рис. 2.1): планування трудового процесу; організація робочого місця; виконання технологічних операцій; самоконтроль, самоаналіз, самооцінка результатів діяльності.

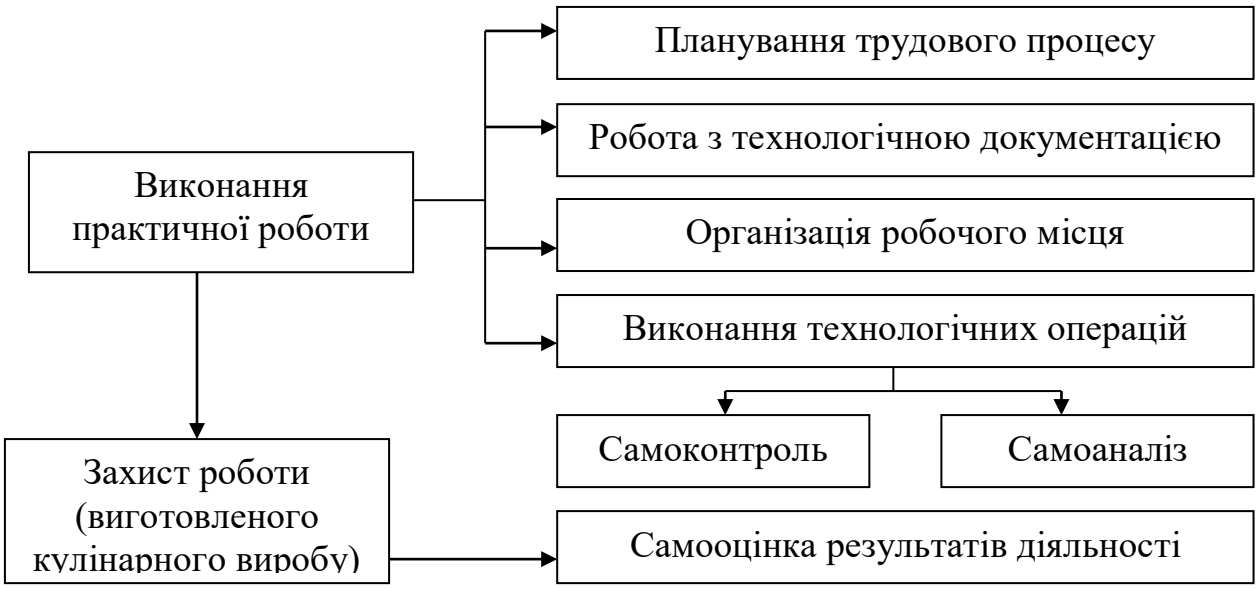


Рис. 2.1. Етапи діяльності учня при виконанні практичної роботи з кулінарії

Формування в учнів умінь, навичок планування трудового процесу при кулінарних роботах наштовхується на деякі ускладнення. Це пояснюється тим, що специфіка практичних робіт з кулінарії передбачає приготування учнями кожної ланки у процесі заняття лише однієї страви. У даному випадку кожним учнем ланки виконується одна чи дві технологічні операції з усього технологічного циклу приготування страви. Тому зрозуміло, що увага учня концентрується не на загальному технологічному процесі приготування страви, а лише на тих операціях, які виконуються безпосередньо ним.

Розглядуване питання істотним чином пов’язане з особливостями організації та поділу праці між членами ланки під час практичних робіт,

оскільки технологічний процес приготування страв розбивається на окремі технологічні операції, які розподіляються між учнями і виконуються ними під час практичної частини заняття. Це зобов'язало звернутися до методичної літератури з обслуговуючої праці на предмет дослідження та аналізу питання організації праці учнів на заняттях з кулінарії, до пошуку оптимально ефективних варіантів поділу праці між членами ланки під час приготування страв, шляхів їх реалізації у навчальному процесі та можливостей створення умов для розвитку самостійності учнів.

Піддавши аналізу методичну літературу з обслуговуючої праці [19-21; 43; 107; 194], ми виокремили ті рекомендації, що даються стосовно питання організації практичної діяльності учнів під час кулінарних робіт. Так, І.Федоровою у книзі "Занятия по обслуживающему труду в IV – VIII классах" рекомендується до практичних робіт з кулінарії заготовляти облікові картки [43, с.23]. У цих картках, з метою забезпечення можливості здійснення контролю та оцінювання практичних вмінь учнів, наводиться поділ праці між членами ланки відповідно до кожного запланованого заняття. Поділ праці учнів відбувається на основі виділення таких видів робіт: а) підготовка робочого місця; б) миття посуду; в) первинна обробка продуктів; г) теплова обробка продуктів; д) оформлення і подача страви.

Така організація практичної діяльності учнів має як позитивні, так і негативні моменти. До позитивних відносяться такі: чіткий поділ праці учнів дає можливість об'єктивної оцінки їх діяльності; ґрунтовне планування практичної діяльності учнів забезпечує опанування ними за весь термін вивчення основ технології обробки харчових продуктів усіх запланованих видів робіт.

Негативним при такому поділі праці є те, що учні, виконуючи заплановану роботу, умовно звільняються на це заняття від інших видів робіт. Це призводить до виникнення ситуацій, коли учні займають тільки споглядальну позицію. Звичайно, можна залучати учнів, що виконали свою

частину роботи, на допомогу товаришам по ланці. Але при такому варіанті організації праці учнів оцінка діяльності кожного з них не буде досить об'єктивною, оскільки робота виконуватиметься не тільки ними особисто.

Ще одним недоліком є виділений перелік видів робіт. Пояснимо чому. Наведені вище види робіт відрізняються змістом, терміном та складністю виконання. Це призводить до нерівномірного навантаження учнів (як у часі виконання, так і в технологічній складності трудових завдань) під час практичних робіт. Таким чином, можна зробити висновок про деяку недосконаліть запропонованого варіанту організації праці учнів на заняттях з кулінарії.

Більш вдалим, на наш погляд, є варіант, запропонований О.Васильченко та А.Лабзіною [90, с.16]. Так, автори рекомендують скласти поточний графік робіт, приводять для прикладу орієнтовний поділ праці між членами ланки за конкретними темам, згідно якого кожен учень на цих заняттях має виконувати певне трудове завдання (як з технологічного процесу приготування страви, так і з прибирання майстерні). На основі його теоретичного аналізу ми виокремили загальні види робіт, що виділяються для практичної діяльності учнів: а) первинна обробка сирих продуктів; б) первинна обробка варених продуктів; в) теплова обробка продуктів; г) оформлення готової страви; д) сервірування столу; є) прибирання робочого місця; ж) прибирання столу після прийому їжі; з) миття столового посуду; і) прибирання чистого посуду і інвентарю по місцях; й) чергування по кабінету.

Усе зазначене стосовно даного варіанту організації праці учнів при кулінарних роботах дозволяє зробити висновок про наявність усіх тих позитивних моментів, що відмічалися і у попередньому варіанті, а також відзначити, що заплановане виконання кожним членом ланки на занятті декількох видів робіт дозволяє більш повноцінно задіювати учнів протягом практичних робіт. Говорячи "більш повноцінно", ми маємо на увазі, що все

ж таки підбір робіт для кожного учня є не досить вдалим у плані їх розміщення у часі, відведеного на практичну роботу. Так, наприклад, зустрічаються такі поєднання робіт: сервірування столу і миття столового посуду; оформлення страви і миття столового посуду та ін. У першому і другому випадку задіяння учнів до роботи відбувається майже наприкінці практичної частини заняття. Цей факт наштовхує на питання стосовно змісту їх діяльності на початку практичної роботи.

Вивчення та аналіз методичних рекомендацій Л.Мельникової, Л.Осипової, Т.Фрідман [107] щодо формування в учнів практичних умінь і навичок з обробки харчових продуктів і приготування страв показали, що особливості поділу праці між членами ланки при кулінарних роботах розглядаються тільки відносно питання первинної обробки продуктів.

Т.Кравченко у статті “Кулінарні роботи на уроках трудового навчання” [80] узагальнює досвід вчителів обслуговуючої праці з питань визначення алгоритму вивчення теми “Робота з харчовими продуктами” та особливостей методики проведення занять з кулінарії. Автором виділяється ряд робіт, які виконуються на кожному занятті. Це організація чергування, первинна й теплова обробка продуктів, оформлення страв, сервірування столу, прийоми дегустування, прибирання робочого місця та столу після їжі, миття столового посуду. Що стосується наведеного варіанту поділу праці між членами ланки, то можна відзначити, що у загальних рисах прослідковується аналогія з варіантом, запропонованим О.Васильченко, А.Лабзіною [90, с.16].

Вивчивши та узагальнивши методичну літературу з обслуговуючої праці з даного питання, спираючись на досвід роботи вчителів обслуговуючої праці та особистий досвід роботи у школі, ми прийшли до наведеного нижче варіанту організації практичної діяльності учнів на заняттях з кулінарії.

Проаналізувавши основні види робіт, які виконуються учнями на заняттях з кулінарії, ми розподілили їх у дві групи.

1. Технологічна послідовність приготування страв та подання їх до столу передбачає виконання учнями таких робіт: первинна обробка продуктів і приготування напівфабрикатів; теплова обробка продуктів; естетичне оформлення страви, подання її до столу. Для визначення смакових якостей приготовлених страв сервірується стіл.

2. Крім участі у процесі приготування страв, сервіруванні столу, учні виконують і такі види робіт, як прибирання робочого місця, миття посуду, прибирання столу після прийому їжі. Ці види робіт є змістом діяльності по самообслуговуванню і їх повинен уміти виконувати кожен учень.

Враховуючи те, що виділені вище види робіт виконуються учнями на кожному занятті, зазначимо, що це дало можливість скласти такий варіант поточного графіку робіт, за яким може здійснюватися поділ праці між членами ланки:

Склад ланки	Види робіт на 1-ому занятті
1 учень 2 учень	Первинна обробка продуктів. Естетичне оформлення страви. Прибирання столу після прийому їжі.
3 учень 4 учень	Приготування напівфабрикатів. Сервірування столу. Миття столового посуду.
5 учень 6 учень	Теплова обробка продуктів. Подання до столу приготованої страви. Прибирання робочого місця ланки.

На друге заняття наведені види робіт зміщуватимуться на порядок, а останні переходитимуть на перше місце. Так, на другому занятті перші два учні за списком ланки виконуватимуть теплову обробку продуктів, подаватимуть до столу приготовані страви, а також прибирають робоче місце ланки і так далі. Таким чином, за весь час вивчення основ технології обробки харчових продуктів в учнів мають бути сформовані навички виконання кожного з перелічених видів робіт. Даний перелік робіт може

дещо варіюватися у залежності від технологічних особливостей приготування тих чи інших страв.

Наведемо приклад розробленого графіку робіт для 6-их експериментальних класів, за яким здійснювався поділ праці між членами першої ланки (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Графік робіт для учнів 1-ої ланки (6 клас)

Склад ланки	Види робіт учнів при виготовленні об'єктів праці		
	Локшина	Крупник з гречаної каші	Сирники смажені
1	2	3	4
1 учень 2 учень	Первинна обробка продуктів – борошна, яєць. Замісити круте прісне тісто.	Теплова обробка продуктів: підготовлену масу покласти на сковороду і запекти в духовці.	Приготування напівфабрикатів: з сирної маси зробити сирники, обкачати їх у борошні
	Оформлення страви: готову локшину викласти гіркою на велику мілку тарілку і полити розігрітим вершковим маслом.	Подання до столу приготованої страви: крупник подати на сковороді, в якій він запікався (сковороду поставити на мілку тарілку).	Сервірування столу.
	Прибирання столу після прийому їжі.	Прибирання робочого місця.	Миття столового посуду.
3 учень 4 учень	Приготування напівфабрикатів: тісто тонко розкачати і спеціальними локшинорізками нарізати локшину.	Первинна обробка продуктів – гречаної крупи, яєць.	Теплова обробка продуктів: сирники смажити на гарячій сковороді у вершковому маслі з обох боків до рум'яного кольору.

1	2	3	4
	Сервірування столу.	Оформлення страви: готовий крупник полити сметаною	Подання до столу приготованої страви: сирники подати на стіл із сметаною (сметана в соуснику).
	Миття столового посуду.	Прибирання столу після прийому їжі.	Прибирання робочого місця.
5 учень 6 учень	Теплова обробка продуктів: відварити локшину, відцідити на друшляк.	Приготування напівфабрикатів: гречані крупи обварити крутим кип'ятком , дати стекти воді, посолити, змішати із сметаною, сиром, жовтками і вершковим маслом.	Первинна обробка продуктів – сиру, яєць, борошна. Змішати продукти (за рецептом) до однорідної маси.
	Подання до столу приготованої страви.	Сервірування столу.	Оформлення страви: сирники викласти на блюдо і притрусити цукровою пудрою.
	Прибирання робочого місця.	Миття столового посуду.	Прибирання столу після прийому їжі.

Перевірка розробленого варіанту поточного графіку робіт здійснювалась у ході опанування учнями змісту навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи). Так, при організації навчальної праці учнів експериментальних класів використовувався запропонований вище варіант поділу праці, а учнів контрольних класів – варіант поділу праці, наведений О.Васильченко та А.Лабзіною [90].

Для співставлення у навчальному процесі двох варіантів організації навчальної праці учнів були обрані теми "Овочеві страви української кухні. Фруктово-ягідні напої з продуктів місцевого походження", "Українські м'ясні страви. Культура споживання м'ясних страв".

У ході роботи діяльність за обома варіанти поділу праці порівнювалась за такими критеріями:

- рівень задіяння учнів на протязі практичної роботи;
- наявність можливостей здійснення учнями самоконтролю та взаємоконтролю;
- можливість адекватного оцінювання вчителем індивідуальної роботи кожного учня.

Спостереження за навчальною працею та обґрунтування результатів навчання показало, що на відміну від учнів контрольних класів, якими у процесі практичної роботи виконувалася лише одна технологічна операція з усього технологічного циклу приготування страви, кожним учнем експериментальних класів виконувалося дві технологічні операції. Крім того, учні експериментальних класів, працюючи у парі, мали повноцінні можливості здійснювати не тільки самоконтроль за результатами своєї діяльності, але і взаємоконтроль.

Застосування на практиці розробленого варіанту поділу праці дозволило об’єктивно констатувати його переваги та недоліки:

1. Робота учнів у парі при виконанні певних технологічних операцій обробки харчових продуктів чи інших видів робіт дає можливість для спілкування у плані надання взаємодопомоги, а також створює сприятливі умови для самоконтролю та взаємоконтролю.

2. Такий поділ праці забезпечує зведення до мінімуму ситуацій, коли учні залишаються без роботи і лише споглядають за діяльністю інших.

3. Учні при виконанні практичної роботи змінюють види своєї діяльності, що позитивно впливає на їх самопочуття та запобігає втомлюваності.

4. Певне ускладнення при такій організації праці учнів викликає оцінювання виконаної особисто кожним учнем роботи, що вимагає від

вчителя ретельної спостережливості за діяльністю учнів під час практичної роботи.

При даному варіанті організації праці за весь час вивчення основ технології обробки харчових продуктів в учнів будуть сформовані знання про всі етапи технологічного процесу приготування страв та інші, супутні їм, види робіт. Але в даному виді діяльності існують технологічні особливості, які вимагають врахування таких факторів: сутність та послідовність виконання технологічних операцій первинної обробки різноманітних продуктів, режим та час їх теплової обробки різні, оскільки харчові продукти, з якими учні працюють на заняттях, відрізняються будовою, хімічним складом, властивостями. У зв'язку з цим постає питання про те, яким чином забезпечити ознайомлення кожного учня не тільки з усіма етапами технологічного процесу приготування страв, але і сформувати уміння, навички виконання усіх технологічних операцій обробки харчових продуктів, вивчення яких передбачене навчальною програмою.

Виконання цього завдання має певну складність. На кожному занятті вивчається певна група харчових продуктів. Під час практичної роботи кожен учень встигає опанувати лише деякі технологічні операції з усього процесу приготування страви, основними складниками якої є ці харчові продукти. На наступне заняття вже вивчаються інші харчові продукти, які за своїми властивостями, хімічним складом, будовою значно відрізняються від попередньої групи харчових продуктів і, отже, мають деякі відмінності у технологічній обробці у порівнянні з попередніми.

Можна сказати, що все це не так істотно. Але, враховуючи те, що, наприклад, при пошитті швейного виробу, коли кінцевим результатом роботи кожного учня є готовий швейний виріб, усі технологічні операції у процесі його виготовлення виконуються безпосередньо цим учнем. Виникає закономірне припущення, що це саме повинно стосуватися і кулінарних робіт, а особливо тому, що дана галузь діяльності найбільше пов'язана з

життям: правильно приготовані і спожиті страви є суттєвим фактором, що має безпосередній вплив на здоров’я людини.

То чи маємо ми право не звертати увагу на описану вище ситуацію? Відповідь повинна бути негативною. У такому випадку необхідно визначити можливості забезпечення формування у кожного учня умінь, навичок виконання технологічної обробки харчових продуктів, які розглядаються на заняттях з кулінарії.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є продуманий підбір об’єктів праці. Мається на увазі вибір для практичних робіт страв, до складу яких входять, крім виучуваних, ще й інші харчові продукти. Під час приготування таких страв учні працюватимуть не з одним, а з декількома харчовими продуктами, завдяки чому у них закріплюватимуться уміння виконувати технологічні операції з обробки зазначених продуктів.

При такому доборі об’єктів праці обов’язково мають враховуватись дидактичні принципи систематичності і послідовності, а також дидактичне правило про перехід від простого до складного. Це означає, що, по-перше, у рецептуру обраної страви повинні бути включені лише продукти, з якими учні вже ознайомилися на минулих заняттях, а по-друге, складність технології приготування обраних страв не повинна перевищувати допустимих меж, тобто мають враховуватися вікові особливості учнів та реальне обладнання кухні. Під час навчання учнів експериментальних класів за навчальною програмою “Українська народна кухня” (5-7 класи) з розряду зазначених було апробовано такі страви: бабка-запіканка з локшини, налисники, червоний борщ, голубці, душенина (повний перелік орієнтовних об’єктів праці наведено у програмі [Додаток А]).

Перед впровадженням такого варіанту в практику враховувалось, що деякі продукти, зазначені у рецептурі страви, вивчалися рік чи два роки тому. Тому поставала необхідність актуалізації опорних знань учнів про технологічні особливості обробки цих продуктів. Але це могло зайняти

багато часу, тому для вирішення даної проблеми було виготовлено набір карток на всі групи харчових продуктів, за яким учні могли самостійно відтворити набуті раніше знання про особливості виконання технологічної обробки тих чи інших продуктів (зразок картки наведено у додатку Д). Крім того, ми керувалися тим, що міра самостійності учнів при такій організації навчальної діяльності має поступово зростати.

Цілеспрямований добір об'єктів праці був дидактично виправданим, оскільки дозволяв спрямовувати самостійну практичну роботу учнів від рівня відтворюючої (виконання лише тренувальних вправ) до рівня реконструктивно-варіативної (аналіз, узагальнення отриманих знань, вибір певного варіанта чи способу діяльності з метою виконання поставленого завдання).

Знання про технологічну послідовність приготування страв як цілісний процес важливо сформувати в учнів з самого початку опанування ними основ технології обробки харчових продуктів. З цією метою було піддано аналізу перелік практичних робіт з тим, щоб визначитися з можливостями залучення учнів до планування трудового процесу та його здійснення кожним учнем індивідуально, результатом чого стало виокремлення теми "Місце хліба в щоденному харчуванні українців минулого та сучасного. Бутерброди як холодна закуска. Гарячі напої в українській кухні", яка завдяки своєму змісту та передбаченим об'єктам праці створює для цього необхідні умови.

Так, у п'ятих експериментальних класах на занятті з зазначеної теми організовувалось колективне планування роботи. Враховуючи, що на момент початку опанування основ технології обробки харчових продуктів учні вже мали уявлення про технологічний процес приготування деяких нескладних страв, гарячих напоїв, при актуалізації їх опорних знань вчитель організовував колективне визначення послідовності виконання операцій у процесі приготування бутербродів та з'ясовував разом з учнями, який посуд, інструменти, пристосування, обладнання використовується при цьому.

Особистий досвід роботи в школі та досвід роботи інших вчителів обслуговуючої праці показав, що у колективних обговореннях різних питань лише незначна частина учнів бере активну участь, тоді як інші займають пасивну позицію. Враховуючи цей факт, у дослідній роботі колективне визначення послідовності виконання технологічних операцій супроводжувалось евристичною бесідою. Акцентування уваги учнів на питаннях типу “Чим пояснюється популярність приготування бутербродів до щоденного та святкового столу”, “Різноманітність харчових компонентів, що можуть входити до складу бутербродів”, “Варіанти оздоблення комбінованих бутербродів” значно підвищувало активність школярів.

Результатом колективної діяльності була складена на дошці інструкційно-технологічна карта. Завдяки такій організації навчання учні діставали уявлення про планування трудового процесу. Для забезпечення ж реалізації та закріплення у ході перебігу практичної діяльності спланованого технологічного процесу учням надавалася можливість індивідуальної трудової діяльності по виготовленню об’єкта праці за вибором (бутерброди відкриті (прості, комбіновані), закриті (сандвічі), грінки тощо). Тобто кожним учнем самостійно виконувався увесь технологічний процес приготування страви від початку й до кінця. Крім того, така організація практичної діяльності учнів забезпечувала їх включення до ситуацій вільного вибору. Це є одним із засобів розвитку самостійності учнів [37].

Формуванню в учнів навичок планування трудового процесу сприяє й робота з технологічною документацією: інструкційно-технологічними картками, технологічними схемами чи рецептами. Тому надавалося значної уваги формуванню у школярів навичок користування технологічною та довідковою документацією. Для навчання учнів експериментальних класів основам технології обробки харчових продуктів за навчальною програмою “Українська народна кухня” було розроблено та підготовлено відповідно оформлені інструкційно-технологічні карти, у яких вказувався набір посуду,

інструментів, пристосувань, норма продуктів на одну порцію, послідовність виконання роботи та характеристики готової страви – зовнішній вигляд, колір, смак, запах [Додаток Е]. Під час користування ілюстрованими інструкційно-технологічними картами (особливо на початковому етапі опанування основ технології обробки харчових продуктів) відбувається перекодування образів діяльності від понятійного до образного і навпаки, що забезпечує розвиток мислиннєвих процесів. Виділення в інструкційно-технологічних картках основних етапів технологічного процесу приготування страв забезпечує усвідомлене його засвоєння учнями. Крім того, естетично оформлені, вони створюють мотивацію до діяльності.

Використання у навчальному процесі розроблених інструкційно-технологічних карток створювало сприятливі передумови для розвитку самостійності учнів, оскільки дане дидактичне забезпечення характеризувалося інформаційною ємкістю і дозволяло учням виявляти більшу міру самостійності при виконанні практичної роботи.

Розгляд питання методики формування в учнів практичних умінь, навичок при роботі з харчовими продуктами показав, що методична література з обслуговуючої праці [43; 90; 107] містить недостатню кількість рекомендацій з цієї проблеми. Це дало нам підстави зупинитись та конкретно розглянути шляхи формування в учнів практичних умінь, навичок при виконанні ними технологічної обробки харчових продуктів, звернути увагу на функцію самоконтролю в процесі оволодіння учнями прийомами роботи.

Вивчення методичної літератури з обслуговуючої праці [19-21; 90; 107; 124], зокрема, питання особливостей трудової діяльності учнів на заняттях з кулінарії дозволяє відзначити, що при виконанні первинної обробки харчових продуктів і приготуванні напівфабрикатів школярі виконують ручні операції без використання інструментів і пристосувань та з використанням їх.

Ручні операції без застосування інструментів, пристосувань є різними за своєю сутністю. Це сортування продуктів, їх миття, формування

напівфабрикатів з січеної маси, панірування та ін. Практика показує, що це нескладні у виконанні операції, які не вимагають довгих тренувань. Достатньо пояснити учням сутність виконання тієї чи іншої операції, основні вимоги до якості її виконання, продемонструвати способи виконання, і вони засвоюються досить швидко.

Дещо інша ситуація виникає при виконанні учнями ручних операцій з використанням ручних інструментів та пристосувань.

Перш за все слід відзначити, що під час кулінарних робіт виконання ручних операцій з використанням ручних інструментів, пристосувань завжди пов'язане з істотним впливом на оброблюваний матеріал (харчові продукти). У цьому випадку, на підставі відповідних тверджень В.Чебишевої [221, с.44], що ґрунтуються на працях О.Запорожця, Н.Левітова, П.Гальперіна та ін., можна відзначити, що оволодіння прийомами користування інструментом та пристосуваннями є одночасно і оволодінням технологією роботи з харчовими продуктами з урахуванням їх властивостей, будови та способів обробки.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що В.Чебишевою на основі наукових досліджень виділено ряд основних умов успішного формування в учнів умінь і навичок [Там же, с.49], які, крім того, рекомендувалися до впровадження в практику трудового навчання В.Казакевичем, В.Поляковим, О.Ставровським [66, с.58]. В.Качнєв виділяє декілька основних етапів формування в учнів трудових навичок [108, с.16-17]: 1) сприйняття трудової дії і її осмислення (за допомогою інструктажу, бесіди і демонстрації); 2) запам'ятовування дій і відтворення їх – у вправах і практичних роботах; 3) застосування трудових дій у самостійній роботі і при розв'язанні розумово-практичних завдань.

Формуванню в учнів умінь, навичок виконання технологічних операцій при роботі з харчовими продуктами з використанням ручних інструментів, пристосувань сприяє демонстрування вчителем правильних прийомів роботи ними. Крім цього, у навчальному процесі використовуються демонстраційні

таблиці, плакати, діафільми, які дають можливість наглядного показу учням процесу та специфіки виконання певних технологічних операцій з обробки харчових продуктів.

Дещо конкретніше зупинимось на методі демонстрування прийомів роботи інструментами, пристосуваннями. Показ потрібно розчленовувати на три моменти [Там же, с.13]: 1) продемонструвати окремі елементи дії; 2) продемонструвати всю дію у повільному темпі; 3) показ дії виконати у звичайному темпі. Це дозволяє учням розглянути кожен елемент дії і прослідкувати їх послідовність у загальному процесі виконання дії. На основі поєднання цих компонентів в учнів формується уявлення про дію, якою вони мають оволодіти.

Спостерігаючи за роботою вчителя, учні відмічають такі складові його діяльності: 1) як тримати у руці певні інструменти чи пристосування; 2) як правильно тримати у руці чи притримувати на дощечці оброблюваний харчовий продукт; 3) структура руху інструменту, пристосування.

Але для успішного формування в учнів умінь, навичок виконання технологічних операцій цього недостатньо. Як показують дослідження психологів [10; 221], якість та швидкість формування в учнів трудових умінь, навичок залежить безпосередньо від активності їх свідомості у процесі навчання. Це вказує на важливість свідомого контролю трудових рухів та прийомів, які складають сутність виучуваних операцій.

Відомим психологом О.Запорожцем відзначається, що дія контролю є одним з найважливіших компонентів навчальної діяльності. Особливої уваги, стосовно розглядуваного питання, заслуговує його думка: враховуючи специфіку навчального завдання важливо, щоб дитина навчилася контролювати свої дії не тільки за їх кінцевим результатом, але і на шляху його досягнення, тобто щоб контроль отримав процесуальний, пооперaційний характер. Така його форма найбільше сприяє

цілеспрямованому й усвідомленому оволодінню відповідними способами дії, що є найважливішим завданням навчальної діяльності [45, с.247].

На необхідність формування в учнів уміння контролювати себе в процесі роботи вказують й інші психологи, зокрема Д.Богоявленський, Н.Менчинська [10, с.261-262]. Про важливість виховання в учнів звички усвідомлювати свої дії в процесі виконання навчальної праці зауважував П.Блонський. Ним робився наголос на необхідності навчання учнів самоперевірці [9, с.163].

Проведений аналіз літератури дозволяє відзначити, що психолого-педагогічна сутність самоконтролю заключається в умінні співвіднести отриманий результат з поставленою метою. Під самоконтролем як компонентом навчальної діяльності ми розуміємо здійснення учнями свідомого аналізу та оцінки своїх дій, отриманих результатів цих дій, свідоме регулювання їх з метою досягнення потрібного результату.

Дослідження особливостей формування в учнів навичок здійснення самоконтролю за результатами своєї практичної діяльності знаходимо у роботах М.Ізотова, С.Косилова, А.Линди, Л.Охітіної, Л.Подоляк, В.Чебишевої та ін. [49; 76; 77; 96; 136; 129; 221]. Зокрема, А.Линдою виділяються такі ланки процесу оволодіння самоконтролем [96, с.52]:

1) розуміння школярами мети діяльності, першопочаткове ознайомлення зі зразками кінцевого результату і способами його досягнення;
2) порівняння використаних прийомів роботи і досягнутого результату зі зразками;
3) оцінка стану виконуваної роботи, встановлення допущених в ній помилок, їх аналіз і з’ясування причин;
4) корегування роботи на основі даних самооцінки, уточнення плану її виконання, внесення вдосконалень у свою діяльність.

Отже, для здійснення свідомої регуляції рухів інструментами та пристосуваннями, самоконтролю за своєю діяльністю, учні повинні знати

певні ознаки, якими слід керуватися в роботі. Тому демонстрація вчителем прийомів роботи інструментами, пристосуваннями при обробці певних харчових продуктів супроводжується обов'язковим поясненням. При цьому, "пояснюючи правила виконання трудових прийомів, учитель одночасно пояснює учням критерії, на основі яких вони роблять висновки про правильність своїх дій" [195, с.120].

У процесі спостереження за діяльністю вчителя під час демонстрації ним прийомів роботи та проведення інструктажу учні оволодівають комплексом відомостей:

- правильне тримання інструменту;
- положення пальців іншої руки під час притримування продукту на дошці чи правильне тримання продукту в руках;
- структуру руху інструменту;
- форму та параметри потрібної нарізки продуктів.

На основі цього учні отримують можливість свідомо сприймати і оцінювати точність виконання своїх рухів.

Для полегшення учням можливості здійснення самоконтролю за результатами своєї діяльності в процесі виконання ручних операцій з використанням інструментів, пристосувань у розробленому наборі карток на всі групи харчових продуктів вказується форма та параметри нарізки продуктів у залежності від того, для яких страв їх буде використано, дається ілюстроване зображення їх форм нарізки (зразок картки наведено у додатку Д). Використання даного дидактичного забезпечення у навчальному процесі показало, що учні значно менше звертаються за допомогою до вчителя, прагнуть до самостійного розв'язання завдання.

Самоконтроль при виконанні первинної обробки харчових продуктів та приготуванні напівфабрикатів грунтується на зоровому сприйманні. Слід враховувати, що виконання таких технологічних операцій, як миття продуктів, панірування напівфібрикатів, подрібнення продуктів на тертушці

тощо включає зоровий контроль за виконуваними рухами та якістю виконаної роботи. А при виконанні, наприклад, такої технологічної операції, як нарізання продуктів, коли мають враховуватись деякі параметри форм нарізки, точність виконання операції залежить від точності окомірних функцій та точності виконуваних рухів. Самоконтроль за результатами діяльності здійснюється на основі окомірних оцінок.

Переходячи до питання формування в учнів умінь, навичок виконання теплової обробки харчових продуктів, треба відзначити таку особливість: незважаючи на те, що режим та час виконання теплової обробки продуктів є різними за рахунок відмінностей їх властивостей, сама сутність виконання певних видів теплової обробки залишається незмінною. Це значно полегшує формування в учнів умінь, навичок виконання технологічних операцій теплової обробки продуктів, оскільки учні, засвоївши на перших заняттях сутність застосовуваних видів теплової обробки, послідовність їх виконання, на наступних керуються лише режимом та часом теплової обробки використовуваних продуктів. Крім того, для якісного виконання даної роботи учні мають володіти відомостями про зовнішній вигляд, консистенцію, запах, смакові якості, які повинні бути притаманними оброблюваним харчовим продуктам після закінчення їх теплової обробки.

Перш ніж визначитися з механізмом самоконтролю учнів за результатами своєї діяльності під час теплової обробки продуктів, звернемося до літератури з психології, а також до основ методики трудового навчання.

У загальній психології відзначається, що людина сприймає інформацію через аналізатори органів чуття: зоровий канал, слуховий, тактильний, нюховий, смаковий [157, с.208-265]. Над питаннями психології чуттів і сприйняття працювали Л. Веккер, О.Запорожець, А.Лурія, П.Пресс, Ж.Піаже, С.Рубінштейн; у роботах Б.Величковського, В.Зінченка, А.Лурії розкрито

вплив зору, слуху, шкірно-м'язової системи, нюхово-смакової система, вестибулярної системи на діяльність людини в її життєвому середовищі.

У посібнику "Основы методики трудового обучения" (за редакцією В.Полякова) розглядаються особливості сприйняття, запам'ятовування, обробки і застосування учнями інформації, отриманої під час трудового навчання. Зокрема тут висвітлюються деякі аспекти сприйняття інформації при кулінарних роботах [66, с.135-136]. Враховуючи ці відомості та спираючись на зазначену літературу з психології, можна виділити ті аналізатори органів чуттів, що активно функціонують при виконанні учнями теплової обробки продуктів, а також відзначити сутність інформації, що отримують учні завдяки ним.

Через зоровий канал сприймається інформація про зовнішній вигляд харчових продуктів, що піддаються обробці, їх консистенцію. Про готовність деяких продуктів та страв судять по набуттю ними характерного вигляду. Сприйняття учнями цієї інформації здійснюється завдяки методу спостереження.

Звукова інформація надходить через слуховий канал. Під час кулінарних робіт учні зустрічаються з шумами, які супроводжують процеси термічної обробки продуктів. Шуми можуть виникати при бурхливому кипінні чи смаженні на сильному вогні. Вони є пересторогою для зменшення вогню для подальшої теплової обробки.

Завдяки тактильному каналу учні отримують інформацію про властивості поверхні продуктів, що пройшли теплову обробку. Це перевірка готовності продукту на основі встановлення його консистенції, а також визначення температури продукту з метою подальшого його використання для приготування передбаченої страви. Основний спосіб отримання інформації – дотик.

Нюховий канал дає можливість отримати інформацію про запах продуктів, що піддаються термічній обробці (варінню, смаженню тощо). Роль

запаху, як засобу інформації, особливо велика при визначенні якості проведеної теплової обробки продуктів, оскільки, як правило, недотримання режиму та часу теплової обробки позначається зміною запаху оброблюваних продуктів, призводить до непридатності їх для подальшого використання.

Смаковий канал дає можливість отримати інформацію про смакові якості продуктів харчування, що піддалися тепловій обробці, а також про смак готових кулінарних виробів. Отримують цю інформацію на основі методу смакової проби.

Як висновок з вищенаведеного зазначимо, що самоконтроль за якістю виконання теплової обробки продуктів ґрунтується на основі сенсорної інформації, тому при виконанні теплової обробки харчових продуктів учні повинні володіти такими відомостями:

- знати сутність використовуваного виду теплової обробки, послідовність його виконання;
- знати режим і час теплової обробки харчового продукту;
- мати уявлення про зовнішній вигляд, консистенцію, запах, смакові якості оброблюваного харчового продукту, які повинні бути йому притаманними після закінчення теплової обробки.

Отже, успішне формування умінь, навичок виконання технологічних операцій, які включають первинну та теплову обробку продуктів, неможливе без здійснення самоконтролю за результатами своєї діяльності. Цей процес задіює активне функціонування чуттєвих сприймань, що сприяє розвитку значимих для даної діяльності якостей особистості.

Для забезпечення можливості здійснення учнями самоконтролю, самоаналізу та самооцінки результатів своєї діяльності у процесі приготування страв до змісту інструкційно-технологічних карток було включено показники характеристик готових страв [Додаток Е]. Наведемо для прикладу вимоги, якими користувалися учні під час практичної роботи з приготування гречаної каші (розсипчастої):

Характеристика готової страви (каша гречана розсипчаста)			
Зовнішній вигляд	Колір	Смак	Запах
Зерна крупи добре розбухлі, у більшості збережена форма. Сторонні зернові домішки відсутні.	Коричневий	Характерний для даного виду каші, без присмаку гіркоти.	Характерний для гречаної каші, без ознак затхлості.

Керуючись отриманою з інструкційно-технологічних карток інформацією, учні зіставляли отримані результати з передбачуваними: робили висновки стосовно відповідності зовнішнього вигляду, кольору, смаку, запаху приготованих кулінарних страв наведеним вимогам; аналізували допущені помилки. Це давало підстави для свідомого оцінювання учнями якості виконання практичного завдання.

У ряді психолого-педагогічних досліджень [45; 157; 224] доведено, що найбільш сприятливим для розвитку сенсорних і рухових здібностей дітей є період з 8 до 13 років. Наголосимо, що саме під час кулінарних робіт в учнів найбільш повноцінно задіюється увесь діапазон чуттів: контактні чуття (тактильні, температурні, смакові) та дистантні (зорові, нюхові, слухові). Отже, можна зробити висновок не тільки про корисність виучуваного учнями навчального матеріалу з основ технології обробки харчових продуктів та формування у них відповідних умінь, навичок, але і про корисність самого навчально-виховного процесу у плані фізіологічного розвитку учнів. Крім того, як правомірно відмічено психологами, в сучасних умовах наявне інформаційне перенавантаження основних каналів зв’язку учнів з навколишнім середовищем – зорового і слухового. Зазначимо, що в цих умовах заняття з кулінарії дають можливість дещо розвантажити зоровий і слуховий аналізатори завдяки активному задіянню тактильного, температурного, смакового, нюхового аналізаторів, на основі яких учні мають можливість отримувати відомості про властивості продуктів, їх зміну у процесі технологічної обробки.

Розглянувши особливості формування в учнів умінь виконання технологічних операцій з обробки харчових продуктів та приготування страв, зазначимо, що в усіх випадках при опануванні технологічної обробки кожної нової групи харчових продуктів учні працювали за зразком, тобто повторюючи дії вчителя.

При формуванні трудових умінь, навичок ми керувались необхідністю спрямування учнів від свідомого наслідування зразку дій, що демонструвалися вчителем, до все більш самостійного виконання ними завдання. Робота учнів за завданням організовувалась таким чином: перед початком їх практичної діяльності демонструвалися репродукції, малюнки, муляжі страв, які ілюстрували кінцевий результат практичної роботи. Учні, виконуючи дії, свідомо прагнули до кращого досягнення мети: високої якості роботи, відповідності отриманих результатів зразку. Дану роботу можна віднести до самостійної і вважати такою, що сприяє формуванню та розвитку самостійності учнів [40].

Самостійність учнів особливо проявляється під час заключного етапу технологічного процесу приготування страв, а саме – при їх оформленні. Учні ознайомлюються з основними закономірностями естетичного оформлення страв (сумісність продуктів, особливості гармонійного поєднання кольорів). При викладенні теоретичного матеріалу застосовувалась така наочність: кольорові буклети, плакати “Форми фігурної нарізки овочів”, “Естетичне оформлення страв”, ілюстровані збірники рецептів страв української кухні тощо. З метою активізації мисленнєвої діяльності учнів передбачалося їх залучення до написання рефератів різної тематики: “Виготовлення декоративних елементів для оздоблення страв”, “Естетика в оформленні українських страв у минулому та сучасному” тощо. Оволодіння практичними уміннями з цієї діяльності було спрямоване на формування в учнів естетичних смаків, потягу до прекрасного в даній галузі людської діяльності.

Зважаючи на необхідність стимулювання учнів до діяльності творчого характеру, їм давалося завдання з естетичного оформлення готових страв, яке вимагало творчого виконання роботи. Дана діяльність містить у своєму змісті елемент творчості, а точніше – власного винаходу варіанту естетичного оформлення готової страви. Отже, тут можна говорити про наявність ситуації вільного вибору, які вимагають від учнів особистої ініціативи як вищого прояву самостійності [37].

Після закінчення опанування учнями основ технології обробки харчових продуктів у 7-их контрольних та експериментальних класах проводилося залікове заняття, яке за формою організації діяльності учнів було самостійною роботою.

Вимагає пояснення, що ми розуміємо під поняттям “самостійна робота”, оскільки проблема самостійної роботи в психолого-педагогічній та методичній літературі розглядається досить багатоаспектно (Б.Єсипов, А.Звягін, В.Козаков, І.Лернер, А. Линда, О.Нільсон, І.Огороднiков, П.Підкасистий, М.Скаткін, А.Усова) [40; 47; 67; 96; 132]. Звернення до цих праць дозволяє констатувати відсутність єдності поглядів, думок у визначенні самостійної роботи: по-різному розкривається її сутність та ознаки, наводяться різні класифікації її типів і видів.

У нашій роботі ми оперуємо визначенням, даним Б.Єсиповим, згідно якого самостійна робота виконується без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням у спеціально відведений для цього час; при цьому учні свідомо намагаються досягти поставленої у завданні мети, докладаючи свої зусилля і виражаючи в тій чи іншій формі результат розумових чи фізичних (або тих і інших разом) дій [40, с.34].

Сутність завдання для самостійної роботи учнів контрольних та експериментальних класів полягала у приготуванні кожною ланкою страви за вибором. Виходячи з мети даної самостійної роботи, перебіг виконання завдання ґрунтувався на таких етапах:

1) розробка групою учнів (ланкою) інструкційно-технологічної карти за рецептом приготування обраної страви (виконувалося до заняття як домашнє завдання);
2) планування трудового процесу, поділ праці між членами ланки;
3) організація робочого місця;
4) виконання технологічних операцій з обробки харчових продуктів та здійснення самоаналізу та самоконтролю за результатами своєї діяльності;
5) захист роботи, самостійна обґрунтована оцінка приготованої страви.

У процесі контролю за діяльністю учнів контрольних та експериментальних класів вчителем акцентувалась увага на їх самостійності під час практичної роботи. Мірою самостійності, у даному випадку, виступала самостійність діяльності школярів.

Рівні самостійності діяльності учнів розроблені у дидактиці досить детально. На основі них Д.Тхоржевським пропонувалося для оцінювання навчальних досягнень учнів виділяти чотири рівні їх самостійності [196, с.3]: 1) низький – учень перебуває під постійною опікою вчителя; 2) середній – учень потребує допомоги вчителя; 3) достатній – учень працює самостійно; 4) високий – учень працює творчо.

Керуючись вищезазначеним, ми розробили бланки спостережень, в яких під час залікового заняття фіксувалися звернення учнів до вчителя. Узагальнені показники самостійності учнів контрольних та експериментальних класів наведені у таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Самостійність учнів під час практичних робіт з кулінарії

VII-і класи	Рівень самостійності учнів			
	Низький	Середній	Достатній	Високий
Учні контрольних класів, %	27,59	34,48	31,03	6,90
Учні експериментальних класів, %	16,22	27,03	43,24	13,51

Аналіз узагальнених показників самостійності учнів показав, що учні експериментальних класів порівняно з учнями контрольних класів значно менше зверталися за допомогою до вчителя під час самостійного планування виконання завдань, які вимагали пізнавальної і практичної діяльності, під час організації та ведення технологічного процесу з виготовлення запланованих об'єктів праці, при здійсненні самоконтролю за результатами своєї діяльності та під час аналізу й оцінювання отриманих результатів.

Отже, аналіз існуючого стану в організації та здійсненні практичної діяльності на заняттях з кулінарії показав, що в традиційній методиці викладання безпосередньо даній проблемі уваги приділено недостатньо. Але є достатня кількість змістовного наукового матеріалу психолого-педагогогічного спрямування, який присвячено проблемі формування трудових навичок взагалі. Його детальне опрацювання дозволило визначити шляхи підвищення ефективності формування в учнів на заняттях з кулінарії практичних умінь, навичок, а саме – навичок планування трудового процесу, умінь і навичок виконання технологічних операцій у процесі приготування кулінарних страв, навичок здійснення самоконтролю за результатами своєї роботи, які виступають важливими елементами практичної діяльності, будучи при цьому підґрунтям для розвитку самостійності учнів.

2.2. Дослідження способів впливу на формування в учнів засад правильного харчування

Дослідження спеціалістами ціннісних орієнтацій людини показує, що саме здоров'я є природною, абсолютною і вічною цінністю, яка займає найвищий щабель в ієрархії цінностей, а також в системі таких категорій

людського буття, як інтереси, ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, програма і ритм життєдіяльності [51; 130].

А.Романенком справедливо відмічається, що цінність здоров'я не перестає бути такою, якщо вона не усвідомлюється людиною (у даному випадку вона може бути і прихованою (латентною)). Об'єктивно констатується ним і те, що більшість людей усвідомлює цінність здоров'я лише тоді, коли воно знаходиться під серйозною загрозою чи майже втрачене [156, с.22]. У контексті даної проблеми аналогічна точка зору висловлюється й іншими науковцями, зокрема такими, як Ю.Валентик, Н.Максимова, К.Малютіна, А.Мартиненко, В.Піскун, С.Попов [101, с.7; 139, с.12; 215, с.17-19].

Ціннісний підхід у медицині, як констатують А.Сахно, Ю.Лісіцин, А.Романенко [93; 156], вимагає врахування мотиваційних особистісних моментів, які розкривають ставлення людини до свого здоров'я. Це пояснюється тим, що ефективна розробка форм, засобів і методів керуючого впливу на процеси відтворення і розвитку здоров'я населення та зростання його соціальної цінності ґрунтується саме на виявлених причинно-наслідкових зв'язках між мотивацією і результатами (станом фізичного, психічного і морального здоров'я).

Фахівцями різних галузей медицини об'єктивно відмічається, що діяльність людини, яка пов'язана з охороною свого особистого здоров'я та здоров'я людей, які її оточують, має бути вмотивована. Це вимагає виховання у кожної особистості позитивних мотивацій щодо підтримки здоров'я та ведення здорового способу життя.

Звертаючись до освітньої галузі країни неможливо обминути факту, на який освітяни неодноразово звертали увагу: система шкільної освіти не формує у повній мірі мотивації до здорового способу життя [101; 139].

Аналіз літератури [93; 130; 156; 161; 163; 215] дозволяє відзначити, що здоров'я у суспільстві ще не стоїть на першому місці в ієрархії потреб

людини, що в “сучасному світогляді відсутнє чи не найголовніше – парадигма здоров’я” [163, с.26]. Такий стан речей висуває завдання виховання у кожного члена суспільства ставлення до здоров’я як головної людської цінності, тобто здоров’я повинно стати для кожного одним з пріоритетів у шкалі соціальних цінностей.

На сучасному етапі розбудови української державності прослідковується тенденція підвищення соціальної цінності здоров’я людини, що проявляється у двох спрямуваннях. Перше – це спрямування діяльності, яке йде від держави до людини і розв’язує своє коло питань. Сюди належить і перебудова в галузі охорони здоров’я, спрямована на підвищення якісних показників оздоровлення населення, і реформування національної системи освіти, належне місце в якій покликана посісти проблематика, пов’язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров’я населення України, і впровадження заходів по збереженню та відтворенню довкілля, природоохоронна діяльність тощо. Можна констатувати, що до формування здоров’я безпосередньо чи опосередковано причетні практично всі суспільні установи – медичні, освітні, виховні, культурні, демографічні.

Друге спрямування – це перебудова ставлення людини до свого особистого здоров’я і здоров’я оточуючих її людей. У контексті даної проблеми Н.Панкратьєвою, В.Поповим, Ю.Шиленком підкреслюється важливість формування культури особистого здоров’я у кожного індивіда [156, с.13]: увага до особистого здоров’я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушення, усвідомлена орієнтація на здоров’я – все це може слугувати показником не тільки санітарно-гігієнічної грамотності, але і загальної культури людини.

Не остання роль у реалізації даного завдання належить школі. Ще Григорієм Ващенком висловлювалася думка про те, що школа має виховати дітей здоровими, міцними й спритними з врахуванням того, щоб “молодь була не тільки здоровою під час шкільного навчання, а й після закінчення

школи. Тому ж з дитинства треба прищепити дітям здорові гігієнічні навички щодо їжі, чистоти, користування повітрям, чергування праці й спочинку й таке інше" [23, с.188].

В умовах сьогодення широко розповсюджена думка про те, що здоров'я людини залежить перш за все від рівня медичної допомоги, тобто від діяльності системи охорони здоров'я. Але в результаті проведених досліджень (зокрема і в нашій країні) науковці констатують такий факт. Якщо умовно прийняти рівень здоров'я за 100%, то розподіл факторів впливу на нього є таким: 20% залежить від спадковості, 20% - від стану навколишнього середовища (екології), 10% - від діяльності системи охорони здоров'я і на 50% рівень здоров'я людини залежить від того способу життя, який вона веде [139, с.9-10]. Є й інші дані статистики відносно питомої ваги названих факторів впливу на рівень здоров'я. Зокрема називається ще нижчий відсоток залежності рівня здоров'я від діяльності системи охорони здоров'я – 8,5% [156, с.220], а також вказується вищий відсоток залежності здоров'я людини від способу життя (50-60%) та від навколишнього середовища (20-30%) [163, с. 23-24].

Як свідчить вищенаведене, серед факторів, що впливають на рівень здоров'я людини, медичне забезпечення стоїть на одному з останніх місць, тоді як найбільш вагомим фактором виступає саме спосіб життя людини.

Отже, здоров'я людини залежить від її способу життя, а саме – від дотримання нею певних правил, що стосуються режимів рухової активності, раціонального харчування, нормальних, виважених стосунків у сім'ї та побуті, відмови від шкідливих звичок. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається у понятті "здоровий спосіб життя". Це поняття покладене в основу валеології (від лат. valeo – бути здоровим). Здоровий спосіб життя, як показав аналіз літератури [15; 17; 139; 161; 215], є дуже ємким поняттям: він виражає зорієнтованість діяльності особистості у

напрямку формування, збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє повноцінному виконанню нею професійних, суспільних і побутових функцій.

Аналіз літератури [134; 156; 215] дозволяє відзначити, що молодь, як вікова категорія, є найбільш перспективною у відношенні формування здорового способу життя, оскільки у порівнянні з іншими віковими категоріями вона найбільш сприйнятлива до різних впливів. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити у свідомості школярів навички здорового способу життя, буде у подальшому залежати їх реальний спосіб життя, який сприятиме повноцінному існуванню особистості, повній реалізації її здібностей у праці, спілкуванні та інших сферах діяльності, слугуватиме джерелом оптимізму, бадьорості чи, навпаки, перешкоджатиме розкриттю потенціалу особистості.

Важливим складовим елементом здорового способу життя є раціональне харчування [161, с. 219; 139, с. 13]. Їжа взагалі виступає одним із факторів, який забезпечує існування людини, що пояснюється таким чином: "організм людини витрачає багато енергії не тільки в процесі трудової діяльності, але і для постійної роботи центральної нервової системи, особливо великих півкуль головного мозку, серця, легень, травних та інших внутрішніх органів. Енергія ж, що витрачається людиною в процесі життєдіяльності організму, відновлюється тільки за рахунок їжі, яка дає людині необхідні їй речовини для будови клітин і тканин" [210, с.12].

Дослідження показують, що саме харчування за всю історію людства було найбільш сильним і сталим фактором середовища, який чинив постійний вплив на здоров'я людини [3; 107; 165; 166]. А.Брилья-Саварен, високопоставлений французький чиновник-юрист, всеціло захоплений кулінарним мистецтвом (автор праці "Физиология вкуса"), стверджував: "Доля нації залежить від способу її харчування" [225, с. 5]. Цей вислів заслуговує на увагу, оскільки науковцями доведено, що від правильного харчування залежить настрій людини, її працездатність, опірність до

захворювань, можливість прожити довге і плідне життя, приносячи користь собі, своїй родині, суспільству.

Питанням харчування приділялася увага багатьма видатними мислителями. Один тільки перелік прізвищ дозволяє говорити про те, що харчування завжди було однією з актуальних, важливих і складних проблем. Вона хвилювала Гіппократа, Авіцену, Ф.Бекона, Ч.Дарвіна, І.І. Мечнікова, І.Павлова, І.Сєченова, з наших сучасників, вчених зі світовим ім'ям – М.Амосова, Я.Вітебського, О.Покровського, А.Уголєва та багатьох інших.

У спеціальній літературі раціональне харчування розглядається як одна з головних складових частин здорового способу життя, як один з факторів продовження активного періоду життєдіяльності людини [171, с.110]. Їжа має суттєвий вплив на формування організму дитини у ранньому віці та на фізичний стан дорослих людей. До недостатнього, неповноцінного харчування особливо чутливий дитячий організм, що проявляється у зниженні природних захисних сил, відставанні у рості, ослабленні набутого імунітету та загальмуванні розумового розвитку [110; 156; 171; 202; 210]. На основі досліджень вчені переконливо доводять, що в основі більшості хвороб сучасної людини лежить неправильне харчування [11; 94; 117; 130; 170]. На їх погляд, причиною цього негативного явища є відсутність культури харчування.

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя. Виховувати культуру харчування у людей необхідно з дитинства: формувати серйозне ставлення до їжі, її харчової цінності, якості, правил приготування та споживання.

На даному етапі становлення освіти в Україні проблема формування в учнів знань раціонального харчування знаходиться в полі зору не тільки медиків, але і вчених-освітян. На це вказує той факт, що знання з основ раціонального харчування введені в курс валеології, частково відображені в шкільному предметі безпеки життєдіяльності. Але викладу тільки

теоретичних знань з даної проблеми замало. Набагато більше можливостей для формування в учнів культури харчування дають заняття з кулінарії, оскільки поряд з опануванням теорії передбачається і виконання практичних робіт, що робить процес учіння школярів більш глибоким, насиченим, вмотивованим. Важливо ознайомити учнів з засадами правильного харчування на національній основі, сформувати поняття про принципи раціонального харчування в контексті вікових традицій української народної кухні, про культуру та естетику харчування, притаманну нашому народу. Знання традицій української кухні, законів правильного харчування та їх дотримання, набуття практичних вмінь приготування традиційних українських страв дасть учням більше шансів для усвідомлення цінності здоров'я, розуміння народної мудрості у визначенні ціннісних пріоритетів: "Найбільше багатство – здоров'я", "Було б здоров'я – все інше наживем", "Без здоров'я нема щастя" [114, с. 47-48].

Спеціалісти з психології навчання стверджують, що саме у підлітковому віці учні починають надавати перевагу тим предметам, які, на їх погляд, мають більш важливе значення для майбутнього життя і праці [154, с. 100]. З огляду на це стає зрозумілою необхідність обґрунтованого доведення школярам доцільності опанування змісту навчальної програми "Українська народна кухня" через розкриття можливостей використання у подальшому житті отриманих знань з технології обробки харчових продуктів та приготування страв, особливостей та правил їх споживання.

Методика навчання учнів основам правильного харчування має певну специфіку. Це пояснюється тим, що інформація, яку дає вчитель про даний компонент здорового способу життя, нашаровується на власні уявлення учнів, їх особистий досвід, тобто зачіпає особистість учня і є особистісно значущою для нього. Можна констатувати, що діти вже мають свої усталені уявлення і орієнтації, у них вже сформовані хороші чи погані звички у харчуванні.

Аналіз шкільної практики вказує на недостатню кількість конкретних рекомендацій і розробок, які б дозволили вчителям обслуговуючої праці ефективно керувати процесом формування в учнів засад правильного харчування.

Вдосконалення процесу формування основ правильного харчування, на нашу думку, вимагає максимуму уваги до мотиваційної сфери учнів. Мотивація посідає чільне місце в структурі особистості, оскільки мотиви є рушійними силами діяльності й поведінки. Наявність у навчальному матеріалі відомостей, які переконливо доводитимуть переваги правильного харчування, забезпечуватиме формування в учнів особистісних переконань, установок щодо даного компоненту здорового способу життя. Практичні ж роботи забезпечуватимуть перенос засвоєних мотивів у реально діючі, що сприятиме правильному вибору учнів у життєвих ситуаціях.

Перш ніж звернутися до механізму формування в учнів мотивів діяльності, а саме – установок на здоровий спосіб життя, переконань щодо правильного харчування, усвідомлення необхідності використання раціональних способів обробки харчових продуктів та приготування страв, попередньо розглянемо специфічність потреби людини у харчуванні.

Загальновідомо, що рушійною силою життєдіяльності людини є потреби [121; 135; 157]. Здоровий спосіб життя ґрунтується на сформованості в особистості здорових потреб, задоволення яких сприяє відтворенню, збереженню та підвищенню її морального та психосоматичного здоров’я. Спеціалістами констатується, що основу потреб людини складають матеріальні (фізіологічні) потреби, необхідні для її існування (вода, повітря, їжа, одяг, помешкання тощо). Це усвідомлені біологічні потреби організму, тобто вітальні потреби, що забезпечують фізичне існування людини. Більшість дослідників вважають, що відносно цих потреб поняття “розумні” чи “нерозумні” не застосовується, оскільки такими можуть бути лише міра і спосіб їх реалізації [156, с. 215].

Потреба спонукає до діяльності, спрямованої на її задоволення, але перш ніж потреба спричинить дію, особистість переживає складний психологічний процес мотивації [121; 135; 157]. Схематично процес задоволення людиною потреби у харчуванні на основі дотримання нею вимог до правильного приготування та споживання їжі можна представити так (рис. 2.2):

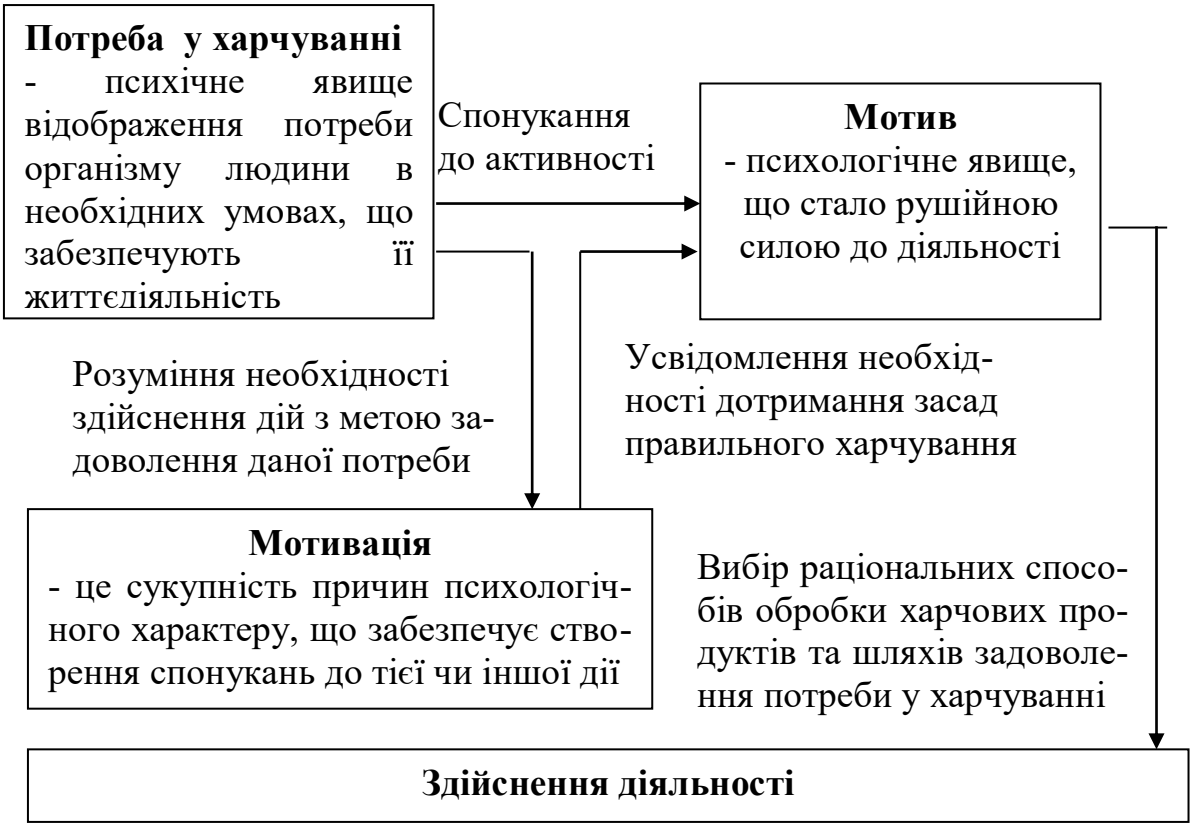


Рис. 2.2. Схема зв'язку між потребою та діяльністю, спрямованою на її задоволення

Вибір раціональних ("розумних") засобів, шляхів задоволення потреби у харчуванні ґрунтується на усвідомленні людиною важливості дотримання засад правильного харчування.

При розробці системи засобів впливу на формування в учнів засад правильного харчування ми спирались на психолого-педагогічну літературу [45; 101; 121; 154; 157], враховували вікові особливості учнів, намагалися знайти умови ефективного формування в них системи внутрішніх спонукальних сил, що сприяють активності у виборі раціональних шляхів

задоволення потреби у харчуванні та задовольняють природну потребу людини бути здоровою.

Враховуючи вік учнів та спираючись на те, що у підлітковому віці школярами краще сприймаються непрямі методи впливу, ми дійшли висновку доцільності використання у навчально-виховному процесі вплетених повідомлень. У даному випадку інформація подається не прямо, а опосередковано: “викладач знаходить такий момент і підбирає такий контекст, щоб корисна інформація була сприйнята підлітками у формі безпосереднього закарбування у пам’яті, тобто, уникаючи опору вже сформованих установок, міцно зафіксувалась у пам’яті, регулюючи поведінку на підсвідомому рівні” [101, с.6].

Для прикладу наведемо варіант вплетеного повідомлення стосовно одного з розглядуваних під час навчання учнів за програмою питань, а саме – шляхів задоволення людиною потреби у харчуванні.

Як констатують медики, дієтологи, характер задоволення потреби в їжі може бути патологічним і призводити до розвитку психосоматичних захворювань. Звертаючись до способів і засобів задоволення потреби у харчуванні, вчитель відзначає, що з огляду їх наступного впливу на організм людини вони можуть бути охарактеризовані як розумні чи нерозумні. Повідомляючи учням про те, що неправильне, надмірне харчування, зменшення фізичної активності призводять до такого захворювання як ожиріння, у вигляді вплетеного повідомлення, вчитель наводив такі статистичні дані [215, с.88]: надлишкова маса у чоловіків при перевищенні норми на 10% знижує передбачувану тривалість життя на 13%, при 20% - на 25%, при 30% - на 42%, а у жінок відповідно – на 9%, 21% та 30%, що обумовлено наявністю у людей з надлишковою масою тіла хвороб, які є супутніми при ожирінні (захворювання серця, судин, печінки, цукровий діабет). На основі отриманої інформації учні усвідомлювали, що оптимальна маса тіла є першим показником культури харчування та загальної культури

людини, характеризує її спосіб життя. У контексті даного питання наведений вчителем вислів Сократа: “Їдять, щоб жити, а не живуть, щоб їсти”, - сприяв залученню учнів до дискусії стосовно ієрархії життєвих пріоритетів людини.

В учнів виникали питання не тільки стосовно надмірного харчування, але і стосовно засобів, завдяки яким можливе виправлення своїх особистих недоліків у справі харчування (наприклад, надмірне вживання солодкого).

Звернення до спеціальної літератури показало, що “ставлення до їжі, спосіб життя, вживання малої або надмірної кількості їжі передусім залежить від особливостей психіки людини” [17, с. 58]. О.Козіним, кандидатом медичних наук, зауважується, що змінити ставлення до їжі можна завдяки психічній саморегуляції. Ознайомлення з сутністю даного методу дало підстави судити про його доступність для засвоєння учнями та доцільність використання даного методу в навчально-виховній роботі.

Отже, учням до кожного конкретного випадку з названих ними недоліків у харчуванні наводились приклади застосування методу психічної саморегуляції. Крім того, пояснювалося, що психічна саморегуляція буде дієвою лише при дотриманні таких умов:

по-перше, це розуміння й усвідомлення негативного впливу виявленого недоліку у харчуванні на здоров’я, зовнішній вигляд;

по-друге, використання під час споживання їжі формул самонавіювання, необхідних для корекції харчування;

по-третє, усвідомлення кінцевого результату докладених зусиль (наприклад, корисність для здоров’я, покращення зовнішнього вигляду).

Зосередження уваги школярів на цих умовах було дидактично виправданим, оскільки дотримання їх у комплексі виступає засобом переходу обмеження (корекції) у харчуванні в звичку.

З метою забезпечення ефективності формування в учнів системи поглядів на харчування як вагомий компонент здорового способу життя виклад нового матеріалу будувався у вигляді альтернатив. Можливості для

цього були при розгляді питання про правильне харчування, оскільки воно до сьогоднішнього дня залишається спірним.

Аналіз літератури показав, що в останні роки в нашій країні почали видаватися праці з дієтології, в яких пропонуються різні системи харчування, часом діаметрально протилежні. Деякі з них, на думку медиків, дієтологів, заслуговують на увагу. Це, зокрема, вегетаріанство, свіжоїдіння, сироїдіння, роздільне харчування, енергетичне харчування, макробіотика та ін. (ці теорії харчування висвітлено у працях Ю.Андрєєва, П.Брегга, М.Бірхер-Беннера, В.Іванченка, Дж.Осави, Г.Шелтона, Г.Шаталової [103; 117; 138; 223]).

Спеціалістами в галузі харчування об'єктивно констатується той факт, що не дивлячись на те все раціональне, що закладене в тих чи інших теоріях харчування, наявний такий недолік – невелика кількість спостережень та відсутність ретельної статистичної обробки отриманих даних. З огляду на це науковцями відмічається [139, с.182; 215, с.102-107]: беззаперечне слідування тій чи іншій дієті навряд чи буде корисним, найбільш правильним є розумне використання всього того раціонального, що міститься в цих системах, з урахуванням віку, стану здоров'я, місцевих традицій, умов, тобто харчування, з одного боку, має бути в достатній мірі індивідуальним, а з іншого – базуватися на наукових розробках.

Враховуючи наведене вище, ми дійшли висновку, що учням необхідно розповідати про новітні тенденції в галузі харчування. На основі цього вони зможуть у майбутньому зробити усвідомлений, виважений вибір стосовно організації власного індивідуального харчування та організації харчування своєї родини. Введення даного матеріалу у зміст навчання створило основу для усвідомлення школярами того, що знання в галузі харчування не є сталими, вони весь час поповнюються завдяки науковим дослідженням, новим фактам, ігнорування яких неприпустиме для кожної культурної людини, оскільки харчування є тим суттєвим фактором, що має

безпосередній і постійний вплив на здоров'я, самопочуття, настрій, працездатність.

У нашій країні поширена концепція збалансованого харчування (акад. О.Покровський). Вона наведена у багатьох літературних виданнях [109; 110; 133; 171; 210]. Дана концепція певною мірою відображена у підручниках з трудового навчання, обслуговуючої праці в розділі з технології обробки харчових продуктів: представлена у навчальному матеріалі, що акумулює відомості про принципи раціонального харчування [119; 120; 189-194].

Розкриття сутності збалансованого харчування дає можливість для органічного введення відомостей не лише про нові наукові дослідження стосовно даного питання, але й для звернення до традицій української системи харчування.

Так, в процесі формування в учнів поняття збалансованого харчування зазначалося, що мається на увазі постачання організму людини оптимальною кількістю усіх поживних речовин у певних співвідношеннях для забезпечення його життєдіяльності та повноцінного засвоєння їжі. Збалансоване харчування вважалося ідеальним, а постійне споживання такої їжі мало позитивно вплинути на здоров'я людини. Далі вчителем повідомлялося, що згідно останніх досліджень [67] ця точка зору не підтверджується. На даний час вченими визнано, що постійне харчування ідеальною їжею призводить до зниження активності систем, що забезпечують обмін речовин, оскільки такі умови для їх діяльності еволюційно не передбачені. У зв'язку з цим пропонується на деякий проміжок часу відступати від збалансованого харчування, ставлячи організм людини в умови легкого стресу, метою чого є підтримка високого рівня активності органів і систем, що забезпечують засвоєння їжі. Прикладом переходу до розбалансованого харчування може бути звернення на короткий період до вегетаріанства – системи харчування, яка виключає м'ясні та рибні продукти, чи до харчування з вживанням виключно продуктів рослинного

походження (як один з напрямів вегетаріанства, що отримав назву “веганство”).

Проводячи паралель до традицій національної системи харчування вчитель відмічав, що прикладу розбалансованого харчування відповідають традиції харчування українців минулого під час постів. На даному етапі розповіді вчитель з метою розмежування понять “піст” і “харчування під час постів” робить наголос на релігійному значенні поста, який за своєю сутністю має духовне спрямування.

Така інформаційна ємкість розповіді забезпечує її евристичну спрямованість. Логіка викладу інформації, наведення достовірних і науково підтверджених фактів, переконливих прикладів дозволяло учням зробити логічні висновки стосовно того, що традиції національного харчування відзначалися раціональністю, а їх дотримання може виступати однією з умов здорового способу життя.

У своєму дослідженні ми керувались таким положенням: за природним законом збереження кожна людина, яка прагне жити на своїй батьківщині, повинна дотримуватися звичаїв і традицій свого народу. Тому цілком виправданим є те, що наше харчування на сучасному етапі повинно бути науково обґрунтоване і спиратися на давні традиції української системи харчування.

Навчання учнів за програмою дозволило ознайомити їх і з загальнолюдськими надбаннями у сфері харчування. Особливості провідних теорій правильного харчування, сучасні напрацювання медиків, дієтологів доводились до відома учнів з одночасним проведенням паралелей до системи харчування українців (рис2.3). Це підкреслювало її раціональність, вагомість її матеріальних і духовних надбань, що стоять врівень з найкращими надбаннями людства в даній сфері діяльності.

Яким же чином викладався навчальний матеріал з таким взаємозв’язком загальнолюдського та національного, сучасного та минулого? Наведемо

приклад. На даний час широкою популярністю користується теорія видатного американського вченого, лікаря-дієтолога Г.Шелтона, вихідним положенням якої є правильне поєднання харчових продуктів [223]. На основі особистих багатолітніх досліджень та робіт І.Павлова Герберт Шелтон розробив правила прийому їжі та дав рекомендації стосовно того, які поєднання харчових продуктів є корисними для організму, а які – шкідливими [176].

Рис. 2.3. Схема зв’язків між компонентами знань

У навчальному процесі розкриття сутності даної теорії супроводжувалося демонстрацією плакату “Правила поєднання продуктів харчування”, розробленого на основі наукового матеріалу, в якому систематизовано рекомендації Г.Шелтона та інших дієтологів стосовно сумісності продуктів [117, с.40]. Використання у навчальній роботі такої наочності викликало мимовільну увагу учнів – зосередження їх свідомості на об’єкті внаслідок його особливостей як подразника. Згідно літератури з психології [45; 121; 157] новизна подразника викликає мимовільну увагу, стимулює пізнавальний інтерес учнів, що й спостерігалося у даному випадку.

Учням пропонувалося, користуючись даним плакатом, проаналізувати рецепти українських страв (червоний борщ, зелений борщ, капусняк, пироги з овочевими начинками, різноманітні каші та овочеві салати, м’ясні і рибні завиванці, фаршировані овочами тощо). У ході організованої вчителем фронтальної бесіди учні, розглянувши традиційні українські страви, підсумовували, що в національній кухні є багато корисних для здоров’я людини страв.

Логічним продовженням даної бесіди було поставлене вчителем запитання стосовно того, які традиційні страви української кухні готуються в учнів удома. Відповідаючи, учні діходили висновку, що асортимент вживаних українських страв не такий уже і широкий. З огляду на це вчитель пояснював, що в останні 50-70 років в Україні забуто багато традиційних страв, а у харчуванні більшості населення страви вибираються не за корисністю для здоров’я, а за смаками, що й пояснює надмірне вживання м’ясних продуктів, жирів тваринного походження, штучних продуктів та порівняно обмежене вживання рослинної їжі, і, як наслідок цього, – поява надлишкової маси тіла (ожиріння) та ослаблення організму.

Проведений у процесі навчання учнів за навчальною програмою “Українська народна кухня” порівняльний аналіз деяких провідних у світі на даний час теорій правильного харчування і особливостей харчування

українців минулого забезпечував усвідомлення школярами того, що традиції національного харчування, які знайшли своє відображення в українській кухні, містять у собі багато раціонального, що мало суттєвий вплив як на здоров'я окремої людини, так і на здоров'я нації в цілому. На основі цього учні розуміли важливість відродження в умовах сьогодення такої складової національної культури, як українська кухня.

Процес формування в учнів основ правильного харчування передбачав розкриття сутності ліній поведінки людини у харчуванні. Вчителем повідомлялося, що у харчуванні, як і у будь-якій іншій діяльності, люди відрізняються стратегією прийняття рішення. На розсуд учнів пропонувалися характеристики трьох ліній поведінки у харчуванні, на основі аналізу яких школярі визначали стратегію правильного харчування, стратегію переїдання та стратегію недоїдання. Дана проблематика викликала зацікавлення: учні "приміряли" шаблони характеристик ліній поведінки у харчуванні до особливостей організації свого харчування, робили висновки відносно міри його раціональності.

Підсумовуючи висловлювання учнів, вчитель у процесі бесіди підводив їх до усвідомлення того, що стан здоров'я людини, тривалість її життя перебувають у безпосередній залежності від правильного харчування.

Зацікавлення в учнів викликала проблема режиму харчування. При підготовці до розгляду даного питання учні залучалися до самостійної роботи – опрацювання літератури з народознавства (вчителем рекомендувалися праці Л.Артюх, Т.Гонтар, О.Ковальчук, В.Супруненка та ін.), що дозволяло ознайомитись з особливостями режиму харчування українців минулого. Підготовлені учнями на основі даної літератури доповіді супроводжувалися поясненням вчителя стосовно того, що традиції харчування у минулому склалися з врахуванням режиму робочого дня та фізичного навантаження, а здатність людини до праці обумовлювалася в основному м'язовою силою, відтворення витрат якої вимагало відповідного

харчування. В умовах сьогодення, як зазначають фахівці [130, с. 95], сучасна людина виключила з прадавніх звичаїв корисне – пости, залишивши шкідливе – переїдання, яке не відповідає фізичним затратам, набагато перевищує їх. На основі отриманих відомостей учні приходили до висновку, що традиції у харчування в минулому були раціональними, але в сьогоднішніх умовах при організації харчування треба враховувати реальні витрати енергії.

В процесі розкриття учням сутності правильного режиму харчування як одного з принципів раціонального харчування вчителем, з метою підвищення пізнавальної активності учнів, наводилися протилежні точки зору науковців стосовно даного питання. Зокрема зауважувалося, що на сьогоднішній день єдиних поглядів на доцільність дотримання режиму харчування немає: з одного боку, медики констатують, що нерегулярне харчування дезорганізує роботу органів травлення, сприяючи цим виникненню хронічних шлунково-кишкових захворювань [130, с.98; 210, с.28], з іншого – дієтологи натуропатичного напрямку медицини дотримуються тієї думки, що сідати за стіл необхідно лише при появі природного голоду, але не апетиту [117, с.28], а є і нейтральна точка зору – “суворо дотримуватися режиму харчування повинна тільки хвора людина, а у здорової в цьому немає великої потреби, хоча й їй не слід надто часто порушувати режим харчування” [17, с.59]. Цілком очевидно, що найкраще – це не впадати у крайнощі і дотримуватися, так би мовити, “золотої середини”. Це положення, висловлене вчителем, підсумкове у розгляді питання про режим харчування сучасної людини.

Вагомий вплив на усвідомлення учнями важливості правильного харчування для збереження здоров’я має організація зустрічей з медиками, дієтологами, спеціалістами з нетрадиційної медицини, які можуть розкрити важливі аспекти у питанні харчування, відомі переважно спеціалістам цієї сфери діяльності.

Під час вивчення основ технології обробки харчових продуктів є можливість звернення до народної медицини, в якій акумульовано багатовіковий досвід народу, традиційні знання багатьох поколінь. Ця галузь національної культури органічно пов'язана з українською кухнею, що дало підстави для ознайомлення учнів з лікувальними властивостями харчових продуктів. При цьому враховувалось, що зміст даного навчального матеріалу створює сприятливі умови для використання у процесі навчання методу співробітництва між вчителем і учнями. Зокрема, при проведенні актуалізації опорних знань учні, спираючись на свій особистий життєвий досвід, розповідали про лікувальний вплив деяких продуктів на організм людини. Вчителем за допомогою системи запитань корегувалися помилкові уявлення учнів. Аналіз відповідей школярів дав підстави для такого висновку: оскільки в умовах сьогодення дорослі скоріше звертаються до фармацевтичних лікувальних препаратів, ігноруючи "природні ліки" (особливо у містах), є зрозумілим, що рівень знань учнів з даної проблеми досить низький.

У контексті даної проблематики учні залучалися до обговорення вислову, що належить Гіппократу: "Нехай ваша їжа буде ліками, а ліки – їжею". У процесі бесіди учнями висловлювалися цілком логічні припущення стосовно того, що особливості харчування впливають на стан здоров'я людини, покращити який можна за рахунок правильного харчування.

Зацікавлення в учнів викликала підготовка до дискусії "Лікувальні препарати чи фітотерапія?". Самостійна робота учнів з відповідною літературою (рекомендувалися праці Л.Артюх, Б.Болотова, З.Болтарович та ін.) у процесі підготовки до неї була важливим методичним прийомом формування у них системи поглядів на шляхи оздоровлення організму людини. Готуючись до дискусії, вишукуючи вагомі аргументи на захист своєї точки зору учні засвоювали певний обсяг знань. Найперше вони розшифровували поняття "фітотерапія". Досліджуючи традиції народної

медицини, учні діходили до висновку, що найпоширенішими лікувальними засобами були ліки рослинного походження. Збір лікарського зілля приурочувався до свята Івана Купала. Ця дата ґрунтувалася на багатовікових спостереженнях про доцільність заготівлі лікарських рослин саме у період їх найактивнішого цвітіння.

У процесі пошукової роботи учні знаходили відомості про широке використання у народній медицині українців городніх, технічних та зернових культур (часнику, цибулі, хрону, редьки, картоплі, маку, льону, конопель, буряка, капусти, ячменю, гречки, вівса, жита), що підводило їх до думки про можливість використання продуктів харчування не тільки як джерела поживних речовин для організму людини, але і як лікувальних засобів проти хвороб.

На нашу думку, навіть побіжне знайомство учнів з сучасними досягнення фармакології допоможе їм зрозуміти, що багато рослин володіє певними лікувальними властивостями, а лікарські препарати з рослин виготовляють шляхом виділення з їх складу основної діючої речовини, що має сприяти досягненню швидкого і вираженого лікувального ефекту. Однак спостереження, дослідження хіміків, фармакологів, клініцистів вказують на те, що ефективність лікарського препарату не завжди зростає по мірі його очищення [94, с.213]. На даному етапі вагомий ефективний навчальний вплив мало вплетене повідомлення: чиста аскорбінова кислота не може повністю замінити шипшину, оскільки в її плодах крім вітаміну С міститься ще каротин, вітамін В2, К, Р, близько 20% цукру, дубильні речовини, лимонна кислота, мікроелементи – і все це у дуже вдалому поєднанні.

Отже, у ході дискусії учні ознайомлювалися з деякими моментами, що свідчать про перевагу фітотерапії над лікувальними препаратами. Але тут існує й зворотній зв’язок. Запрошені на заняття фахівці в галузі медицини у доступній для учнів формі наводили приклади, результати досліджень, статистичні дані, що свідчили на користь лікарських препаратів.

Позитивним моментом такої форми роботи з учнями було отримання ними достатнього об'єму інформації, яка змушує замислитись над тим, чи варто нехтувати природними законами здорового існування, наживаючи з віком різноманітних хвороб, чи не краще дотримуватися засад здорового способу життя, що допоможе вберегти, зміцнити як особисте здоров'я, так і здоров'я своїх майбутніх родин.

Екологічна ситуація в Україні робить обов'язковим розкриття особливостей впливу екологічного стану навколишнього середовища на здоров'я людини. Така можливість є і при опануванні учнями навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи). Зокрема для реалізації даного завдання сприятливе вступне заняття у п'ятому класі, у ході якого учні знайомляться з традиційним для української кухні набором харчових продуктів. Дане заняття є першим знайомством учнів зі змістом програми. Це вимагає насичення навчального матеріалу відомостями пізнавального характеру, оскільки, згідно літератури з психології навчання, навчальні дії учнів підліткового віку стимулюються інтересом до знань, потребою в розширенні світогляду (при визначенні предметів, які подобаються, учні наводять різні мотиви, одним з яких є пізнавальне значення предмета) [154, с.99].

Отже, наведемо ***фрагмент уроку з теми "Вступне заняття. Традиційні основи харчування українців" (5 клас)***.

Етап уроку: пояснення нового матеріалу.

Мета діяльності вчителя: формування в учнів загальних понять про їжу, про поживні речовини в харчових продуктах та їх вплив на організм людини, ознайомлення з традиційним для української кухні набором харчових продуктів, факторами, що обумовили його формування, розкриття школярам сутності впливу екологічного стану навколишнього середовища на здоров'я людини.

Слово вчителя при висвітленні взаємозв'язку людини з навколишнім середовищем. Вчитель будував розповідь таким чином, щоб учні усвідомили, що українці з давніх часів обожнювали і берегли природу, що чисте природне середовище давало здоров'я. Але в умовах сьогодення воно забруднене радіацією, промисловими і побутовими відходами, отруйними хімікатами сільського господарства, що призводить до отруєння повітря, води, ґрунту, рослин, тварин.

На основі таких відомостей вчителем ставилось запитання: "Чи впливає забруднене природне середовище на харчові продукти рослинного та тваринного походження і як це позначається на здоров'ї людини?". Метою цього було спонукання учнів до самостійного виділення наявних взаємозв'язків між здоров'ям людини та чистотою навколишнього середовища. Узагальнюючи відповіді учнів, вчитель знайомив їх з поняттям "екологічно чистий продукт", завдяки чому вони розуміли, що так називають продукти, які не погіршують здоров'я людини.

Учням давалася інформація про найбільш розповсюджені в сучасних умовах забрудники харчових продуктів:

хімічні речовини – нітрати, пестициди, гербіциди, які накопичуються у харчових продуктах через широке використання мінеральних добрив, застосування в сільському господарстві отрутохімікатів;

радіонукліди – збільшення їх вмісту у харчових продуктах обумовлене підвищенням загального радіофону внаслідок розширення ядерної промисловості та екологічних катастроф – аварій на атомних електростанціях (яскравий і загальновідомий приклад – Чорнобильська АЕС).

Дані відомості супроводжувалось наведенням факту, підтвердженого науковими дослідженнями [139, с.183]: з загальної кількості чужорідних хімічних речовин, які проникають із зовнішнього середовища в організм людини, саме з їжею потрапляє 80% нітратів, 90% пестицидів та радіонуклідів.

Подальше розкриття вчителем у загальних рисах негативних наслідків впливу чужорідних хімічних речовин та радіонуклідів на організм людини, стан її здоров'я стало важливим мотиваційним моментом, оскільки ***в учнів виникали питання:***

1) "Чи можна знизити кількість чужорідних хімічних речовин у харчових продуктах?",

2) "Яким чином можна зменшити шкоду від радіації?".

Що стосується першого питання, то відповідь на нього має два аспекти. По-перше, це спосіб обробки сирих продуктів перед їх безпосереднім використанням, а по-друге, це спосіб зберігання харчових продуктів. Учням повідомлялося, що вміст нітратів, фосфорорганічних пестицидів (хлорофосу, карбофосу, фосфаміду та ін.) в овочах суттєво знижується при використанні таких способів консервування як квашення, соління, маринування за рахунок переходу цих чужорідних хімічних речовин у розсіл чи маринад. Спеціалісти відзначають, що з огляду на це не рекомендується використовувати у подальшому для приготування їжі розсіл чи маринад, а також наголошують, що консервовані наведеними вище способами продукти необхідно споживати після 7 днів їх консервування [Там же, с.185].

Вчителем відмічалося, що названі способи консервування харчових продуктів є традиційними для української системи харчування. Тому наведене вище є одним з цілої низки аргументів, які пропагують використання у сучасному побуті давніх способів зберігання харчових продуктів.

Відповідь на друге питання полягала у поясненні учням сутності цілеспрямовано підібраної дієти (переважне вживання різноманітних овочів, морських водоростей, бобових, цільних зерен, насіння і горіхів), яка забезпечує зв'язування і швидке виведення з організму радіонуклідів, не дозволяючи їм вступати в екстенсивні реакції з клітинами організму.

Такий виклад навчального матеріалу, як показало опитування учнів під час перевірки якості засвоєння ними нових знань, сприяє розумінню особливостей зв'язку:

"навколишнє середовище → харчові продукти → здоров'я людини".

У процесі навчання учнів основам технології обробки харчових продуктів особлива увага приділялася проблемам профілактичної освіти. У ході занять учні ознайомлюються з характеристиками доброякісності харчових продуктів та санітарно-гігієнічними вимогами, яких слід дотримуватись при кулінарних роботах, щоб уникнути харчових отруєнь. Вагомим мотиваційним аспектом виступало пояснення того, що харчові отруєння є серйозними захворюваннями, які супроводжуються явищами інтоксикації та шлунково-кишкових розладів, а у деяких випадках можуть закінчуватись і смертю людини. З огляду на це учнями усвідомлювалась важливість дотримання профілактичних заходів запобігання інфекційним захворюванням, а також необхідність знання прийомів, методів першої допомоги, які застосовуються при перших ознаках харчових отруєнь.

У контексті даного питання вчителем проводилася паралель і до давніх традицій українців. Зокрема увага учнів приверталася до низки профілактично-гігієнічних заборон, що мали дещо магічний відтінок, але раціональність яких очевидна [3; 85; 104; 203]: заборона їсти однією ложкою, щоб не посваритися, не залишати на ніч невимитий посуд; звичай закривати посуд з водою чи їжею на ніч, щоб туди не потрапив "нечистий" тощо. Така інформація надавалася у вигляді вплетених повідомлень. Метою цього було пропагування ідеї про необхідність збереження раціональних народних звичок, що мають прямий вплив на формування гігієни харчування.

Одним з основних завдань у практиці технології кулінарного процесу є збереження в їжі поживних речовин, оскільки саме від їх достатнього вмісту та надходження в організм залежить стан здоров'я людини. Тому розгляд питань технологічної обробки харчових продуктів охоплював висвітлення

раціональних методів, прийомів первинної та теплової обробки продуктів. Так, у процесі приготування кулінарних страв вчителем зосереджувалась увага учнів на вивченні способів зменшення втрат поживних речовин при кулінарній обробці продуктів, збереження їх харчової цінності.

Що стосується набору харчових продуктів для приготування страв, то учням повідомлявся такий факт [176, с.317]: людині бажано харчуватися переважно продуктами, які характерні для даної пори року і виросли в тій місцевості, де вона проживає, оскільки її організм пристосовується до звичного типу харчування і раптове введення нових продуктів може призвести до порушення обміну речовин.

Розширенню світоглядних уявлень учнів сприяло доповнення наведеної вище інформації відомостями пізнавального характеру стосовно структурної інформації, представленої властивостями компонентів їжі, що надходять в організм людини через шлунково-кишковий тракт. Аналіз літератури показав, що значення її для здоров'я людини в процесі розвитку цивілізації зростає внаслідок змін характеру харчування – появою в раціоні харчування людей хімічно чистих продуктів (практично позбавлених структурної інформації). З огляду на те, що 2800 поколінь предків людини і 1600 поколінь людей (за підрахунками І.Брехмана) "споживали винятково натуральну їжу, яка зберігала недоторканою притаманну кожному продукту біологічну інформацію" [15, с.210], фахівцями з різних галузей медицини (Є.Булич, І.Муравов) зроблено висновок: хімічна інформація харчових структур є життєво необхідною і дає підстави говорити про оздоровчий потенціал їжі – "оздоровчий ефект інформаційних впливів виявляється не лише в підвищенні здоров'я, а й у тому, що завдяки таким впливам знешкоджуються несприятливі дії" [16, с.3].

Активізації пізнавальної діяльності учнів сприяло виконання творчих завдань, варіантами яких були такі види робіт: створення реклами на тему "Здоровий спосіб життя" саме у аспекті культури харчування; "Здорова

родина” – складання меню на добу з урахуванням основ правильного харчування тощо. Застосування отриманих знань у нових умовах при вирішенні нестандартних навчальних завдань забезпечувало реалізацію учнями творчих здібностей, вияв ними більшої міри самостійності. Творче застосування раніше засвоєних знань належить до найвищого, третього рівня засвоєння змісту навчального матеріалу [131, с.192]

Залучалися учні й до пошукової роботи. Їм пропонувалося побути у ролі етнографів: звернувшись до старшого покоління, розпитати про звичаї та повір’я, пов’язані з харчуванням, здоров’ям, життям. Такий вид діяльності акумулює вагомий виховний потенціал, оскільки молодь прилучається до культурних здобутків минулих поколінь, осягає світогляд українців як систему поглядів (переконань, принципів, ідеалів) на світ, природу і місце людини в цьому світі.

З метою визначення сформованості в учнів поглядів на харчування як компонент здорового способу життя та дотримання ними основ правильного харчування у реальному житті при організації особистого харчування було проведено в контрольних та експериментальних класах анкетування (зразок анкети подано у додатку Ж). Аналіз анкет дозволив зробити висновки:

- школярі усвідомлюють, що кожна людина має дбати про своє особисте здоров’я та здоров’я своєї родини (ствердно висловились 97,30 % учнів експериментальних класів та 89,66 % - контрольних);

- 94,59 % учнів експериментальних класів та 82,76 % учнів контрольних класів розуміють, що неправильне харчування має суттєвий вплив на здоров’я людини;

- школярі знають, що якість їжі та умови її споживання позначаються на здоров’ї людини: 78,38% учнів експериментальних класів та 65,52 % - контрольних відповіли, що корисність страв визначається не лише їх харчовою цінністю; крім того, учні знають, що умови, в яких споживається

їжа, мають важливе значення для її засвоєння (експериментальні класи – 83,78%; контрольні – 75,86 %);

- учні вважають, що традиційне харчування українців минулого було раціональним. Так, 94,59 % учнів експериментальних класів та 86,21% контрольних відповіли, що страви та напої української кухні є корисними для здоров'я людини;

- 81,08 % учнів експериментальних класів та 72,41 % - контрольних усвідомлюють, що в усній народній творчості відбито світоглядні уявлення українців минулого, які об'єктивно відображають життєві пріоритети людини;

- учні вважають за потрібне дотримуватись основ правильного харчування. Наприклад, в експериментальних класах 54,05% учнів відповіли, що під час споживання їжі думають над тим, чи правильно поєднані продукти, в контрольних – 41,38% учнів; 32,43% учнів експериментальних класів та 24,14% учнів контрольних класів повідомили, що протягом дня намагаються не перебивати апетит; 78,38 % учнів експериментальних класів відповіли, що не вечеряють щільно після 19 години, в контрольних класах відповідно – 72,41%;

Отримані результати показали, що учні експериментальних класів більш свідомо підходять до проблеми збереження здоров'я. Систематична і цілеспрямована робота з ознайомлення учнів з традиціями української кухні, засадами правильного харчування, формування в них практичних навичок застосування раціональних способів технологічної обробки харчових продуктів та приготування страв, створення спонукань до дотримання засад правильного харчування при споживанні їжі забезпечила сприятливі умови для формування мотивів (за визначеннями учнів: "Буду здоровим – довго житиму", "Буду здоровим – буду успішним" тощо), які є рушійними силами діяльності і поведінки. При розробці форм, засобів, методів впливу на процес формування в учнів установок щодо правильного харчування нами

враховувалося те, що діяльність людини, яка пов'язана з охороною свого особистого здоров'я, має бути вмотивована. Керуючись тим, що мотивація посідає чільне місце в структурі особистості, у процесі роботи з учнями приділялась увага мотиваційним аспектам.

Все наведене дає підстави стверджувати, що у процесі експериментальної роботи досягнуто бажаних зрушень стосовно усвідомлення учнями експериментальних класів здоров'я як найбільш пріоритетної загальнолюдської цінності та відзначити ефективність розробленої методики формування в учнів поглядів, особистісних переконань, установок щодо правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя.

2.3. Виховання національної самосвідомості учнів у процесі занять з кулінарії

Відродження української нації, розбудова незалежної держави зумовили зміну концепції виховання підростаючого покоління. В основі виховної роботи з учнями має лежати національна система виховання, яка задовольняє запити сучасного суспільства щодо виховання майбутніх громадян незалежної України.

Великого значення в організації національного виховання у школі набувають праці Г.Ващенка, С.Русової, В.Сухомлинського, К.Ушинського [23; 158; 184; 211]. На даний час в аспекті даної проблеми працюють М.Антонець [2] П.Дроб'язко [39], О.Вишневський [25; 26], Р.Захарченко [46], В.Кузь [128], І.Мартинюк [105], В.Мокалець [112], Ю.Руденко [204], М.Стельмаховича [174; 175], В.Струманський [181].

Головною метою національного виховання, як зазначається в Державній національній програмі "Освіта" ("Україна XXI століття"), є "набуття

молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді незалежно від національної належності особистісних рис громадян Української держави, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури" [35, с.15]. Отже, метою національного виховання є передача молоді духовних і матеріальних надбань українського народу та формування на цій основі "людини-громадянина, національно свідомої, духовно багатої і фізично розвиненої, будівничого і захисника України" [105, с.26].

Аналіз літератури [75; 105; 125; 128; 175; 181; 204] дозволив виділити такі принципи національного виховання, на яких має базуватися виховна робота з учнями: природовідповідність виховання; народність виховання, етнізація виховного процесу; культуровідповідність виховання; гуманізація виховання; демократизація виховання; систематичність і послідовність виховання; врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей вихованців; виховання працею; зв'язок виховання з життям; єдність вимог і повага до особистості; утвердження життєвого оптимізму; творче ставлення до дійсності; поєднання педагогічного керівництва з розвитком самостійності та ініціативи вихованця. Найбільш детально вони розглянуті у працях І.Мартинюка, М.Стельмаховича та ін. Побудова навчально-виховного процесу на принципах національного виховання сприяє формуванню повноцінної, цілісної, національно свідомої особистості з почуттям власної гідності, з високими моральними якостями.

Завдяки національному вихованню в учнів формується система основних компонентів духовного світу: народний світогляд, національна психологія, національний характер і темперамент, національний спосіб мислення, народна мораль, етика, народна естетика, народна

правосвідомість, національна філософія, національна ідеологія, національна свідомість і самосвідомість.

Формування національної самосвідомості особистості є одним з важливих напрямів національного виховання.

Загальні аспекти проблеми формування національної самосвідомості досліджують А.Алексюк, А.Бойко В.Майборода, І.Мартинюк, О.Нікуленко та ін. Виявляють і обґрунтовують шляхи формування національної самосвідомості в учнів загальноосвітніх шкіл Г.Вережак, Р.Захарченко, П.Ігнатенко, С.Кондратьєва, В.Лапінський, Ю.Малієнко, Л.Мацько, Н.Одинець, Л.Паламарчук, С.Павх, Б.Поклад, А.Терещук, Д.Тхоржевський.

Формуванню національної самосвідомості сприяє сучасна система освіти, яка базується на національній основі, дає можливість залучення у процес навчання та виховання ідей національної філософії, народних ідеалів та традицій, звичаїв, обрядів. Це забезпечує етнізацію підростаючого покоління, формування у нього національної гідності, почуття поваги до інших народів, прихильності до розбудови національної державності, усвідомлення ним важливості спрямування особистих дій, вчинків відповідно до національних інтересів.

Проблемі введення національного компоненту в систему освіти та підвищення ефективності навчально-виховного процесу присвячені дисертаційні дослідження Г.Кловак, Ю.Коломійця, О.Красовської, Т.Мацейків, Г.Майбороди, О.Малецької, В.Мусієнка, І.Охріменка, С.Павх, Л.Паламарчук, Т.Тхоржевської, В.Чорнобая і ін. Не залишили поза увагою проблему використання традицій та звичаїв українського народу у вихованні молоді видатні українські народознавці В.Гнатюк, О.Ковальчук, Ф.Колеса, М.Кравець, М.Кравченко, О.Кувеньова, В.Скуратівський, В.Супруненко, П.Чубинський та ін. [65; 79; 84; 166-169; 183]. Заслуговують на увагу методичні праці з питань національного виховання учнів засобами

українського народознавства (Т.Дем'янюк, О.Король, Р.Сеульський) [34; 74; 115].

Зміст багатьох предметів загальноосвітнього циклу має виховний вплив – формує почуття патріотизму, національної самосвідомості. До них належать українська мова, українська література, історія, народознавство, образотворче мистецтво, співи, трудове навчання, правознавство, довкілля. Такий великий спектр предметів зумовлений багатогранністю самого поняття "національна самосвідомість", до якого входять почуття національної гідності і гордості, патріотизм. Аналіз літератури (М.Баришевський, В.Кузь, І.Мартинюк, Ю.Руденко, З.Сергійчук Д.Тхоржевський, В.Храмов та ін.) [7; 24; 86; 105; 128; 187; 200] показує, що національна самосвідомість виявляється у повазі людини до національної культури, матеріальних і духовних цінностей свого народу, в усвідомленні нею своєї національної приналежності до певної національної спільності – "відчуття національної ідентичності, розуміння спільності, кровного і духовного зв'язку зі своїм народом" [73, с.3], знанні мови, історичного минулого і сьогодення, усвідомленні ролі своєї національної спільності серед інших національних утворень, повазі й любові до рідного краю, його традицій.

Сучасний етап розбудови національної школи позначений переорієнтацією змісту навчання школярів. На наш погляд, особливо такої переорієнтації вимагає навчання з предметів, зміст яких може бути поданий до опанування учнями в тісному переплетенні з народними традиціями, звичаями та обрядами. Одним з них є предмет "Трудове навчання". Вважаємо, що саме цей предмет у порівнянні з іншими матиме найвагоміший виховний вплив, оскільки всі відомості теоретичного характеру будуть неодмінно відображені, застосовані, перевірені під час практичної роботи. Поєднання теорії з практикою сприятиме глибшому усвідомленню учнями вагомості надбань (як матеріальних так і духовних) українців минулого.

Що ж стосується занять з кулінарії, то насичення їх змісту знаннями з народознавства та довкілля створює сприятливі умови для прилучення учнів до національної культури. Згідно проведених Ю.Коломійцем, В.Мусієнком, С.Павх, Д.Тхоржевським досліджень національна культура виступає важливим фактором, що має суттєвий вплив на формування національної самосвідомості учнів.

В умовах нашого дослідження важливо було визначити рівень вихідних знань учнів про українську кухню як складову національної культури. З цією метою проведено констатуючий експеримент. Він полягав у проведенні тестування учнів 5-их класів (контрольних та експериментальних) з метою виявлення рівня їх обізнаності з найхарактернішими народними святами та обрядами, з українською народною кухнею, як важливою складовою національної культури, характерним для неї набором харчових продуктів та традиційних страв, що готуються з цих продуктів, а також для з'ясування чи готуються страви української кухні у сім'ях учнів. Для тестування були використані тести, представлені у книзі "Прилучення учнів до національної культури у процесі трудового навчання" [146]. Зразки тестів наведено у додатку З. Результати проведеного тестування дають підстави зробити такі висновки.

1. Аналіз тестування на визначення рівня застосування традиційних українських страв у харчуванні сім'ї учнів дав такі результати. По-перше, учнями називається від трьох до восьми страв української кухні. Найбільш згадуваними є такі, як борщ, кутя, вареники, паска, галушки, пиріжки. Такі ж страви, як деруни, локшина, млини, оладки, узвар згадуються лише у поодиноких роботах. Це свідчить про те, що у родинах учнів готуються страви української народної кухні, але їх асортимент недостатньо широкий. Це не дає можливості для повноцінного прилучення дітей до традицій українців у галузі харчування. У такому випадку є цілком обґрунтованим

використання на заняттях з кулінарії у якості об’єктів праці страв української кухні.

По-друге, доброю ознакою є те, що у більшості робіт учнями відмічається, що паска готується до Великодня, кутя – до Святвечора, вареники – це недільна страва, борщ споживається як щоденна страва, а коровай готується до весілля. Але, окрім Великодня та Святвечора, а також весілля, не називається більше жодне з календарних чи сімейних свят, не вказуються страви, що є для них традиційними чи обрядовими. Додаткове опитування дало підстави відзначити, що учні обізнані з деякими найбільш популярними календарними та сімейними святами на основі життєвого досвіду, оскільки вони брали в них безпосередню дієву участь.

Відзначимо, що такий обсяг знань учнів занадто вузький і не відповідає основним вимогам суспільства щодо відродження традицій українців та активного включення молоді до процесу вивчення здобутків минулих поколінь, впровадження традицій, що відзначаються своєю раціональністю та мають етнографічну цінність, у сучасне життя. Отже, є нагальна потреба у прилученні учнів до здобутків українців у галузі харчування, що забезпечить повноцінне ознайомлення школярів з цією сферою діяльності не тільки у теоретичному плані, але і практичному, спонукатиме їх до активного використання в практиці життя надбань минулого.

2. Проведення тесту для визначення рівня знайомства учнів з найхарактернішими народними святами показало, що зі змістом календарних свят учні недостатньо обізнані: якщо ними розкривається поверхнево зміст Нового року, Великодня, Різдва, то зміст таких свят, як Масляна, Святвечір, Маковія, Спаса у письмових відповідях учнів зовсім не розкритий. Позитивним моментом, на наш погляд, є те, що учнями називаються деякі страви, традиційні для Святвечора, Масляної, Великодня. На основі вищезазначеного можна зробити висновок про доцільність акцентування уваги учнів під час занять з кулінарії не тільки на стравах української кухні

(щоденних, святкових, обрядових), але і на змісті тих свят, до яких вони приурочуються.

3. Що стосується тесту для визначення рівня знайомства учнів з найхарактернішими обрядами (сімейна обрядовість, трудова обрядовість), то тут простежується така загальна тенденція: учнями дається лише поверхневе, спрощене пояснення змісту запропонованих для розгляду обрядів. Слід відзначити, що такий рівень знань характерний для учнів даної вікової групи і ґрунтується він на основі їх життєвого досвіду. Так, усне опитування проказало, що про деякі обряди учні лише чули чи взагалі з ними не обізнані (наприклад, обжинкова обрядовість), у деяких – брали безпосередню дієву участь (колядування, щедрування), при здійсненні певних обрядів були присутніми (весілля, вінчання, хрестини). Аналіз розглянутих тестів свідчить про наявну потребу у поглибленні знань учнів з цього питання. Враховуючи те, що українська кухня найтіснішим чином пов'язана з традиційною обрядовістю українців саме через страви (обрядові, святкові), то є підстави стверджувати доцільність пояснення учням змісту тих обрядів, для яких характерні саме ті страви, які передбачено вивчити на заняттях з кулінарії.

4. Аналіз результатів тесту, проведеного на предмет визначення рівня знайомства учнів з характерними для української кухні харчовими продуктами, показав, що, по-перше, учні правильно вказують шляхи одержання тих чи інших продуктів, а також можливі способи їх приготування. По-друге, учні до початку вивчення основ технології обробки харчових продуктів мають недостатній рівень знань про способи, термін та умови зберігання продуктів.

5. Тест для визначення рівня знайомства учнів з характерними для української кухні стравами дав можливість зробити такі висновки. З переліку запропонованих для опису страв найбільше ускладнення викликали такі, як локшина, коржі, картопляники. Аналіз опису інших вказує на те, що учні мають певне уявлення про них (їх основні складники, зовнішній вигляд).

Найбільш точний і повний опис страв української кухні прослідковується у роботах 17,24 % учнів контрольних класів та у роботах 15,38 % учнів експериментальних класів. Такий порівняно низький показник підтверджує доцільність оновлення змісту основ технології обробки харчових продуктів у контексті відродження традицій українців у галузі харчування, вказує на необхідність підвищення рівня знань учнів про українську народну кухню, страви, які характерні для неї, традиції, звичаї, обряди, що її супроводжують. Причому українська кухня повинна вивчатися не лише як складова національної культури, але і як вагомий фактор, що має безпосередній вплив на здоров'я людини. Тому вивчення учнями раціональних положень української системи харчування, використання їх на практиці, має на меті заохочення учнів до дотримання засад правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя.

6. Тестування, проведене з метою визначення рівня знайомства учнів з традиційним українським посудом, показало, що учні знайомі з особливостями застосування у побуті українців такого посуду, як миски, полумиски, макітра, горщик, глечик. Це сприятлива основа для поглиблення та конкретизації знань учнів з даного питання. Залучення таких відомостей важливе не тільки з точки зору відродження побутових традицій українців минулого, але і через проблему поновлення утилітарно-практичного використання в сучасному побуті певних видів глиняного, дерев'яного посуду як екологічно-чистого, а також як посуду, що несе вагоме естетичне навантаження, має символіку, притаманну саме українцям.

Констатуючий експеримент дав можливість визначити реальний стан поінформованості учнів контрольних та експериментальних класів стосовно конкретних галузей національної культури. Аналіз відповідей учнів, як контрольних класів, так і експериментальних, вказав на відсутність суттєвої, значимої різниці у початкових знаннях, що дало підстави стверджувати рівнозначний рівень вихідних знань учнів контрольних та

експериментальних класів до початку вивчення ними основ технології обробки харчових продуктів.

Формуючий педагогічний експеримент передбачав реалізацію умов, що мали забезпечити здійснення навчально-виховних завдань, визначених у навчальній програмі “Українська народна кухня” (5-7 класи). Це означало, що в процесі експериментальної роботи залучення учнів експериментальних класів до здобутків національної культури, надбань українців у сфері національної системи харчування та загальнолюдських здобутків в галузі харчування носило цілеспрямований і систематичний характер, було дидактично виправданим.

Отже, розглянемо детальніше, яким чином можуть бути відображені складники національної культури у змісті занять з кулінарії та визначимо шляхи, форми, методи формування на їх основі національної самосвідомості учнів.

Як уже відзначалося, національна культура впродовж багатьох століть творилася в народному середовищі, передавалася від покоління до покоління. У ній відбито історичне буття народу, спосіб його життя, діяльність, характер, психологія. Основними складниками національної культури є рідна мова, усна народна творчість, релігія, вірування, мораль, побутові звичаї, святкові та інші обряди, природознавство рідного краю, його історія, народна медицина, народна архітектура, народне мистецтво, українська кухня [79; 84; 95; 123; 183; 201; 203].

Враховуючи те, що заняття з кулінарії спрямовані на ознайомлення учнів з технологічною послідовністю обробки харчових продуктів та приготування страв з них, то, відповідно, основного значення набуває **національна кухня України**. Інші складники національної культури, на наш погляд, мають знайти своє відображення у змісті навчального матеріалу через призму даної сфери діяльності.

Дослідження в галузі народознавства показали, що українська народна їжа відзначалася особливою стійкістю традицій, і дуже часто навіть більше, ніж інші види матеріальної культури [3; 31; 79; 84; 85; 95; 104; 183]. Українська система харчування заслуговує на відродження кращих її традицій. Причому, ми маємо на увазі не лише конкретизацію того, які страви споживалися українцями минулого. Важливо розглянути українську систему харчування загалом:

- висвітлити господарську основу харчування наших предків (напрями господарської діяльності (провідні та допоміжні), зумовлений ними традиційний набір харчових продуктів, давні способи їх зберігання);
- розкрити особливості режиму щоденного харчування українців, розповісти про етичні норми поводження за столом та відмітити притаманну українцям гостинність;
- ознайомити з асортиментом щоденних, святкових та обрядових страв, повідомити про пов’язані з ними звичаї, традиції, обряди;
- розкрити символічне значення обрядових страв та виробів;
- дати детальний аналіз технологій приготування страв національної кухні та традиційних способів теплової обробки харчових продуктів;
- зробити огляд харчових обмежень, заборон, переваг.

Насичення навчального матеріалу українознавчими знаннями відбувалося з урахуванням загального змісту тем, передбаченого державною програмою. Об’єктами праці виступали страви української кухні.

Зазначимо, що тільки в останнє десятиліття виникли найбільш оптимальні умови для повноцінного, всебічного вивчення учнями загальноосвітніх шкіл традицій в галузі харчування українців минулого. Наш досвід показав, що розгляд особливостей національної кухні викликає у дітей стійкий інтерес, що сприяє більш ефективному їх прилученню до національної культури.

Звертаючись до наступного складника національної культури, а саме – **української мови**, відзначимо, що вона має великий виховний потенціал. Народна дидактика завжди використовувала рідну мову як провідний засіб виховання дітей. “Мова – душа кожної національності, її святощі, її найцінніший скарб. В мові наша стара й нова культура, ознака нашого національного визнання…”, - зазначав І.Огієнко [123, с.3]. З огляду на це особливого значення набуває збагачення українського лексикону дітей засобами предметів, що містять народознавчі знання. Вони дають можливість розкриття значення предметних слів, що вирізняються національною специфікою. Так, у процесі розповідей, бесід, пояснення нового матеріалу розкривається значення таких слів, як “піч”, “мисник”, “лоханя”, ”макітра”, “двійнятка”, “писанка” тощо. Більш якісне сприйняття та засвоєння учнями отриманої інформації забезпечувало використання відповідної наочності (зразків, плакатів, стендів).

Крім того, на заняттях з кулінарії учні, готуючи страви національної кухні, ознайомлюються з традиційними їх назвами. Отже, словник дітей поповнювався новими словами: куліш, пампушки, деруни, крученики, мішанина, пряженя, накладанці, печеня, січеники, душенина, завиванці тощо.

Вагомий виховний вплив має **вивчення українських символів**, символічного значення певних слів. Слова-символи мають ще більшу національну специфіку, ніж предметні слова. У символах відбита свідомість українців, відображена національна психологія. Під час занять з кулінарії, при вивченні певної групи харчових продуктів, є можливість розкриття символічного значення тих чи інших слів. Так, при вивченні продуктів рослинного походження розповідалося про символічне значення гороху, калини, маку, м’яти, часнику, гарбуза, хлібного зерна, а при вивченні продуктів тваринного походження розкривалося символічне значення зайця, кози, курки, півня тощо. Наприклад, калина – “символ дорослости дівчини,

або повносилої жінки взагалі, чому червона калина часта в весільному ритуалі, де вона означає дівочу чистоту. Крім цього, червона калина – символ крові взагалі, а також крові військової й війни, чому й стала їх символом" [55, с.56], чи, наприклад, жито – "є символом плодючості, життя, сили, здоров'я. Житній сніп – Дідух вносять на Різдво до хати і ставлять на покуті, щоб рік був щасливим і багатим. На весіллі молодих посипають зерном жита, щоб життя в них було довге, добре й гарне, щоби Бог дав діток стільки, скільки житніх зернят упаде на молоду" [209, с.127]. Пояснення образного значення цих слів у процесі формування знань традиційних харчових продуктів сприяло усвідомленню учнями краси, багатства, глибини українського слова.

На основі української мови ґрунтується і **усна народна творчість**. У ній зосереджена мудрість минулих поколінь, відображена історія народу, прослідковуються моральні цінності українців, відбито їх світогляд, сформульовано віковий досвід у різних сферах життєдіяльності. Чудовими зразками усної народної творчості є пісні, казки, легенди, вірші, прислів'я, приказки, думи, притчі, заповіді, загадки. У багатьох з них відбито побут українців, традиції, звичаї в галузі харчування. З метою підвищення виховного впливу занять з основ кулінарії навчальний матеріал наповнювався зразками усної народної творчості. Наприклад, вивчаючи технологію обробки овочів та особливості приготування страв з них, учні ознайомлювалися з прислів'ями, приказками, співомовками типу "Добрий борщик, та малий горщик" [208, с.582], "Горох та капуста – хата не пуста" [Там же, с.68] тощо, в тематиці яких вихваляється та чи інша страва з овочів, а можливо, згадується овочевий продукт. Ці зразки усної народної творчості дають уявлення про місце та роль тих чи інших страв у харчовому раціоні українців. Крім того, сприяють розвитку в учнів кмітливості, тямучості, уважності і народні загадки.

Більш ефективний вплив усної народної творчості на особистість учнів прослідковувався у випадку активного залучення школярів до самостійної пошукової роботи, у ході якої передбачалось не тільки відвідування бібліотеки для роботи з літературними джерелами, але і спілкування зі старшим поколінням. Віднайдені таким чином приказки, пісні, співомовки, прислів'я засвоювались учнями більш глибоко, усвідомлено.

Прилучення учнів до вивчення особливостей **природи рідного краю** можливе на основі розгляду традиційного для української кухні набору харчових продуктів. Відзначимо, що ознайомлення школярів з характерними для України харчовими продуктами, пов'язаними з ними напрямами господарської діяльності українців та природно-географічними умовами, які зумовили їх розвиток, вимагало і введення відомостей стосовно **трудової обрядовості**. Так, наприклад, повідомляючи про вирощування зернових культур, вчитель наголошує на природно-географічних умовах (помірний клімат, родючі чорноземи), що сприяли розвиткові хліборобства та розповідає про пов'язані з цим напрямом господарської діяльності трудові обряди – засівання, обжинки. Такий виклад навчального матеріалу давав можливість показати учням розглядувані питання у їх логічному взаємозв'язку. Це має безпосередній вплив на формування в учнів так званого "інстинкту місцевості".

На необхідності розвитку у дітей "інстинкту місцевості" наголошував ще К.Ушинський. Поняття "інстинкт місцевості" проявляється у розумінні дітьми взаємозумовленості природних процесів, уміння бачити місцевість в цілому, з усіма особливостями її природи, життя населення, господарського розвитку [212, с.28]. Це забезпечує розуміння причинно-наслідкових зв'язків і впливає на розвиток світобачення учнів.

Пояснення сутності трудової діяльності українців минулого сприяє усвідомленню школярами ролі праці, її місця у житті наших предків, розумінню того, що однією з найважливіших морально-етичних цінностей

української нації є притаманна українському народу працелюбність, що неабияк впливає на його самобутність в усіх напрямках практичної діяльності. Звернення до минулого дає можливість **відкрити джерела високих моральних якостей трудової людини**. Учням повідомлялось, що в Україні здавна шанувалася працьовитість як найвища чеснота людини. Повага до праці, до людей праці наскрізно прослідковується в прислів'ях, приказках тощо. Використовуючи відповідні зразки усної народної творчості ("Праці не боюся, в праці я горджуся", "Слова – полова, а праця – диво" [208, с.273], "Чесна праця – наше багатство", "Спражнє життя – у праці" [175, с.48]) на прикладах показувалось ставлення українців до праці. Таким чином у свідомість учнів закладались світоглядні позиції українського народу, його моральні підвалини. Це забезпечувало дієвий вплив на самовизначення дитини через усвідомлення своєї причетності до української нації.

У процесі розповіді про трудові обряди висвітлювалось їх глибоке коріння. Мається на увазі, що вони сягають у далеку дохристиянську минувшину і виступають завуальованими зразками язичницької віри [98, с.266]. Виробленню в учнів повноцінного уявлення про духовність українців сприяв коротенький **екскурс в історію**, на основі якого учні розуміли, що природне довкілля мало суттєвий вплив на українську ментальність. Так, до відома дітей доводилось, що **початкові вірування** наших предків були якнайтісніше пов'язані з життям – природою свого довкілля, оточуючим середовищем, що початкова релігія була заснована на певному ставленні до оточуючого довкілля (сонця, води, дерев, звірів). Культ природи стояв в основі первісного релігійного світогляду, а релігія була одухотворенням усього довкілля [55, с.13].

Крім того, учням повідомлялося, що ще з дохристиянських часів українці мали глибокі знання про навколишню природу, дотримувались законів співіснування природи і людини, що давні знання знайшли свій вияв у **народних прикметах, повір'ях, обрядах, звичаях** тощо. Вони дійшли до

наших днів як висновки, зроблені нашими предками на основі багатьох століть споглядань, спостережень, аналізу взаємозв'язків явищ навколишнього світу.

Вважаємо, що таке ознайомлення учнів з харчовими продуктами місцевого походження, з природно-географічними умовами регіону, особливостями ставлення українців до природи взагалі сприятиме дослідженню дітьми довкілля, що оточує їх життєвий простір, більш уважному ставленню до природного середовища як важливого фактору, без якого саме існування людини неможливе, усвідомленню необхідності бережливого ставлення до нього.

В основі вивчення учнями харчових продуктів місцевого походження належне місце має зайняти ознайомлення з їх лікувальними властивостями. Поглиблення знань учнів у галузі **народної медицини** повинно розв'язати такі завдання. По-перше, формування засад здорового способу життя, а по-друге, виховання поваги до здобутків українців у цій галузі діяльності. Досягненню даної мети сприяв такий виклад навчального матеріалу, що підводив учнів до логічного висновку про важливість, значущість надбань народної медицини. Підтвердження поглядів, що сформувалися в українців протягом віків на основі спостережень, аналізу, узагальнень, висновків про лікувальний вплив традиційних продуктів харчування на організм людини сучасними науковими фактами стало суттєвим фактором впливу на усвідомлення дітьми раціональності, мудрості багатьох положень народної медицини.

Найтіснішим чином з українською народною кухнею пов'язані **побутові звичаї, сімейні свята, обряди**, оскільки саме для них готувалися спеціальні обрядові страви, які відігравали важливу роль у них і несли певне символічне навантаження. Тому, проводячи заняття з кулінарії можна повною мірою розкрити у процесі навчання зміст сімейних та побутових традицій, обрядів, свят та звичаїв.

Роз'яснення їх змісту розкриває образ мислення, світобачення, поглядів на життя українців минулого. Як зазначає ряд науковців, зокрема Р.Захарченко, В.Москалець, І.Огородник, Ю.Руденко, В.Сидоренко, Д.Тхоржевський, традиції "є основним засобом передачі від покоління до покоління диспозицій і вольових структур якостей національного характеру, а отже, потужним чинником формування національної самосвідомості, почуття етнічної ідентичності" [187, с.67]. У даному випадку значної ваги набуває й емоційне спілкування вчителя з учнями, оскільки це дозволяє викликати і підтримувати в учнів стійкий інтерес до традицій, звичаїв, обрядів українського народу, а також допомагає дітям глибше осмислювати повідомлюваний матеріал, робити морально-етичні висновки.

Уявлення про менталітет українського народу формується і на основі ознайомлення **з циклом календарних свят**. На заняттях з кулінарії є повноцінна можливість ознайомлення з тими чи іншими релігійними святами через вивчення українських страв. Дійсно, розгляд певної групи харчових продуктів супроводжується поясненням технологічних особливостей приготування певного асортименту страв національної кухні, багато з яких має символічне значення чи є традиційними для релігійних свят.

Звернемося до змісту теми, пов'язаної з приготуванням страв з круп'в. На цьому занятті є можливість дати вичерпні відомості про традиційну страву Свят-вечора – кутю і побіжно розповісти про саме релігійне свято. Важливим мотиваційним моментом є повідомлення про те, що вперше названа страва згадується на початку дванадцятого століття, оскільки записи про неї знайдені в літописному джерелі "Повість минулих літ". Це підводило учнів до розуміння того, що традиції українців у галузі харчування сягають у далеку минувшину і, існуючи стільки століть, не заслуговують на ігнорування сучасним населення України.

Ознайомлення з релігійним святом (у даному випадку – Свят-вечором) здійснювалось у такому напрямі:

1) назва свята, дата;
2) релігійний зміст свята;
3) перелік традиційних свят-вечірніх страв, їх символіка;
4) висвітлення обрядової ролі куті;
5) значення у свят-вечірній трапезі оформлення обрядового столу, інтер'єру;
6) особливості споживання свят-вечірніх страв, прикмети;
7) колядування як давній звичай зимових обходів із використанням величально-поздоровчих пісень (колядок);
8) звичай носити вечерю хрещеним батькам.

У процесі спостереження за перебігом навчання учнів основам технології обробки харчових продуктів ми прийшли до висновку, що залучення у зміст навчання відомостей про традиції, звичаї, обряди, свята українців звільняють виховну роботу з учнями від надуманості, абстрактності, перебіг навчально-виховного процесу відбувається без психологічного тиску на дітей. В.Скуратівський писав: "За своєю структурою свята та обряди – не тільки форма дозвілля. В них закодовані всі найосновніші етнопсихічні, психологічні й етичні геноформи. Засвоюючи їх з раннього віку, людина за допомогою обрядодій формує не тільки стереотипні дійства, але й світоглядні структури" [166, с.12]. Дійсно, передача всіх культурно-історичних традицій батьків, дідів, прадідів виступає непохитним гарантом вічності життя нації.

Позитивний навчально-виховний вплив матиме ознайомлення учнів з **культурно-побутовими традиціями регіону** в умовах експозицій краєзнавчого музею чи будь-яких інших центрів національної культури. Керуючись тим, що не всі вчителі мають рівноцінні можливості для організації та проведення таких екскурсій, нами розглянуто та впроваджено варіант ознайомлення учнів з культурно-побутовими традиціями українців в умовах занять у навчальних майстернях.

Для проведення даного заняття значної уваги було приділено підбору тематичного матеріалу та виготовленню відповідної наочності. Знайомство з побутом українців розпочиналось з демонстрації макету чи репродукції з зображенням української хати як яскравого прояву **народної архітектури**. Розповівши про її зовнішній вигляд, обриси переходили до внутрішнього облаштування – інтер'єру, розповідали про розподіл загальної площі оселі на робочу, обрядову й побутову зони. Особлива увага зосереджувалась на характеристиці житлового простору, де готувалися страви та тримався кухонний посуд, начиння, а також – простору, де споживалася їжа, проходили родинні обіди та святкові частування.

Ознайомлення з робочою зоною починали з повідомлення про те, що вона являлася основним місцем діяльності господині. Тому вона й називалася робочою. Тут українська жінка замішувала та випікала хліб, готувала для родини обід, зберігала у миснику посуд. Розгляд предметів, що входили до робочої зони уможливлював ознайомлення учнів з такими термінами як "піч", "мисник", "хлібна лава", "хлібна діжа", "рогач" тощо. У процесі демонстрації традиційного українського посуду розповідалось про його призначення. Крім того, увага учнів зосереджувалась на тих **видах народних промислів**, завдяки яким він виготовлений. Наприклад, розглядаючи групу посуду, виготовленого з глини (горщики, миски, полумиски, глечики, макітри тощо) вчитель наголошував, що вид даного промислу називався гончарством.

Обрядова зона – це місце єднання сім'ї (під час родинних обідів, святкових частувань, сімейних свят тощо). Ознайомлення з обрядовою зоною починалось з розкриття поняття "покуть". Це святий, почесний кут, що знаходився по діагоналі від печі. У ньому розміщували ікони, які прикрашали вишитими рушниками. На основі розповіді вчителя учні усвідомлювали, що покуть для українського селянина був "вогнищем духовного самоочищення, святилищем родовідних звичаїв та обрядів,

оскільки тут проходило майже все життя людини – від народин і до смерті" [169, с.9]. На підтвердження цього дітям розповідали про деякі народні звичаї, пов'язані з покутем, про їх символічне значення.

Такий виклад навчального матеріалу дає учням зрозуміти, що народне житло було цікаве і оригінальне не тільки за формою, але й за внутрішнім змістом, оскільки кожна річ, предмет у ньому, крім свого практичного, мали ще й свій духовний образ. Завдяки цьому хата для українського селянина ставала всім: і храмом, і рідним краєм, і батьківщиною, і матір'ю [33]. Зрозуміти, наблизитися до світогляду українців минулого допоможе розкриття символічного значення обладнання, предметів, що знаходяться в інтер'єрі української хати, та виявлення характеру ставлення до нього наших предків. Це яскраво висвітлює поетичність душі українців, глибину духовності нашого народу.

Ознайомлення з побутом українців сприяє й естетичному розвиткові учнів, оскільки у процесі викладу матеріалу розповідається не лише про побутове, практичне призначення ужиткових предметів, речей, але й розкривається їх естетичне значення – прикрасити оселю. Це надавало можливість продемонструвати учням на прикладі **види народного мистецтва** (різьба, розпис, вишивка тощо), які використовувалися для оздоблення, розповісти про різноманітність декоративних мотивів. Розглядаючи побутові предмети, речі з точки зору їх естетичного навантаження, відмічалося, що оздоблення, декорування не вступає у протиріччя з їх утилітарною формою, знаходиться у тісному зв'язку з нею. На основі цього учні приходили до висновку, що предмети, речі, меблі, посуд повинні сприйматися не тільки з позицій їх практичного призначення, але й як витвори мистецтва.

Отже, ми розглянули шляхи, можливості відображення складників національної культури у змісті занять з кулінарії. Зазначимо, що вони, у свою чергу, є навчально-виховними засобами народної педагогіки. Дійсно, рідна

мова, усна народна творчість, національна символіка, народне мистецтво, національні традиції, звичаї і обряди, природа рідного краю, родинно-побутова культура тощо є важливими засобами впливу, завдяки яким в учнів формується система основних компонентів духовного світу, адекватна духовності українського народу.

Українська народна педагогіка – "першооснова національної системи виховання, її культурно-історичне підґрунтя" [128, с.108]. Вона є невичерпною скарбницею для організації навчально-виховної діяльності учнів. Буде природно, якщо ми використовуватимемо в процесі вивчення кулінарії на національній основі засоби, методи виховної роботи, які вироблялися, відшліфовувалися українською народною педагогічною практикою протягом століть і є невід'ємною часткою духовної культури нашого народу.

Методика виховної роботи у напрямі формування національної самосвідомості особистості визначається "формами, методами і прийомами впливу на учнів, передбаченими народною педагогікою і сучасним рівнем розвитку наукової педагогіки" [Там же, с.58].

Традиційними формами навчальної роботи є комбінований урок, лабораторно-практична робота. На наш погляд, доцільним, дидактично виправданим є використання і такої форми навчальної роботи, як бінарний урок. У даному випадку заняття ведуть два вчителі – вчитель обслуговуючої праці та вчитель народознавства. Так, вчитель обслуговуючої праці висвітлює технологічні особливості приготування страв національної кухні, а вчитель народознавства розповідає про традиції їх споживання українцями минулого, повідомляє про свята, обряди, звичаї, до яких вони готувались і для яких вони були традиційними чи обрядовими. Такі уроки викликають в учнів стійкий інтерес завдяки своїй нестандартності, насиченості навчального матеріалу, емоційному забарвленню.

Наголосимо й на важливості екскурсій. Їх тематика може бути різною:

- знайомство з тематичними експозиціями, пов’язаними з напрямами діяльності українців, в краєзнавчому музеї чи музеї школи;
- знайомство з матеріальною культурою українців, зокрема побутом, їжею, посудом в умовах експозицій краєзнавчого музею;
- ознайомлення з асортиментом національних страв, особливостями їх приготування та споживання в умовах громадського чи приватного харчового підприємства з українською кухнею тощо.

Вагомий виховний потенціал мають творчі завдання. Вони задавались як домашнє завдання чи виконувались учнями безпосередньо на заняттях. Варіантами творчих завдань були такі види робіт: виготовлення альбомів з ілюстраціями страв, варіантами їх оформлення; практична діяльність з сервірування столу в народних традиціях; виготовлення альбому замальовок традиційного посуду українців; реферативні роботи з описом свят, обрядів, звичаїв, пов’язаних з національною кухнею; проведення тематичних заходів; збір старовинних рецептів українських страв; виготовлення інструкційних карток з технологічною послідовністю приготування страв української кухні; доповіді про приготовані страви; виготовлення міні-книжечок з замальовками і описом обрядових страв та виробів тощо.

До методів виховання, що відіграють провідну роль у формуванні суспільної свідомості учнів, належать розповідь, бесіда, пояснення, інформування, порада, дискусія.

Диспут, дискусія – це методи формування суджень, оцінок, переконань [188]. Вони є незамінними у процесі виховання національної самосвідомості особистості. Тематика дискусій може охоплювати широкий діапазон: “Українська кухня як чинник національної культури”, “Національна система харчування: переваги та недоліки”, “Чи варто знати традиції, звичаї, обряди свого народу” тощо. Питання, які виносяться на обговорення, готуються завчасно. Учні самостійно опрацьовують певний обсяг матеріалу з визначеної тематики. Самостійна робота з підручниками, літературою

створює сприятливі умови для розвитку пізнавальної активності дітей, стимулює їх до пошукової роботи.

У процесі обговорення питань відбувається зіткнення різних думок, протилежних точок зору. Учні захищають свої погляди, висувають аргументи, аналізують отриману від опонентів інформацію. Відзначимо, що обговорення могло не мати кінцевого рішення. Важливо, що створювалась основа для творчих шукань і самостійних рішень.

У процесі навчання учнів були використані і стимулюючі методи народної педагогіки. Вони спонукають учнів до правильних дій, спрямовують на додержання норм поведінки, етики.

Заохочення має яскраво виражений стимулюючий характер. Подяка, нагорода, ласкавий погляд, усмішка, схвалення (особливо від вчителя, що користується авторитетом) є запорукою успіху виховної роботи. М.Стельмахович слушно зазначає, що заохочення “закріплює позитивні навички й стимулює до кращої поведінки, вселяє здоровий життєвий оптимізм, зміцнює віру у власні сили й можливості, породжує бадьорість, новий прилив енергії, гарний настрій, готовність до праці, загострює почуття відповідальності і власної гідності, сприяє створенню добрих взаємин між вихователями і вихованцями” [175, с.61].

Не можна недооцінювати і такі методи виховання як метод сугестії (навіювання) та метод переконування. Їх характеристику дає О.Вишневський [25]. Зазначимо лише, що результативність використання методу сугестії є адекватна характеру стосунків між вчителем і учнями (в ідеалі – вчитель являється авторитетом для учнів, уміє створити атмосферу щирості і довір’я у спілкуванні). Що ж стосується методу переконування, то тут важливу роль відіграє рівень підготовки вчителя до обґрунтування, підтвердження викладеної учням інформації (наведення відповідних наукових аргументів, звернення до життєвих фактів, застосування різних інформативних джерел).

Ефективним моментом у проведенні занять з кулінарії є використання досвіду старшого покоління. До таких занять готуються заздалегідь. Вчитель повідомляє тему уроку, дає перелік об'єктів праці, пропонує учням підготувати відомості з визначеної тематики: опрацювати фольклорні та літературні джерела народознавчого спрямування, зареферувати спогади старших у родині про давні звичаї, пов'язані з приготуванням страв національної кухні, записати рецепти традиційних українських страв та виготовити інструкційні картки.

На таких заняттях учні отримують знання з життєвого досвіду старшого покоління, а саме – які страви готувалися з групи харчових продуктів, що вивчається, особливості їх споживання у минулому, традиції, звичаї, обряди, що пов'язані з ними. Запрошена представниця старшого покоління разом з учнями готує ці страви: демонструє прийоми обробки харчових продуктів та технологічні особливості приготування з них страв національної кухні. Такий особистий приклад є важливим методом виховання. Діти схильні до наслідування, оскільки мають малий життєвий досвід. Отже, наслідуючи, копіюючи діяльність дорослих, учні набувають стійких звичок у цій сфері діяльності.

Атмосфера таких занять насичена доброзичливістю, теплотою, душевністю, взаємоповагою. Такі заняття виступають як виховні акції, що сприяють прилученню школярів до матеріальних та духовних надбань минулих поколінь українців, вихованню на цій основі в учнів національної самосвідомості.

Ефективним буде і залучення учнів до дієвої участі в побутових обрядодійствах (здійснюється як елемент гри на уроці). Тематика таких сюжетно-рольових ігор може бути різною. Наприклад, "Традиції гостинності українців, народний етикет", "Обряд приготування "бабиної каші", "Бгання весільного короваю", "Сватання" і т.д.

Наведемо приклад організації проведення сюжетно-рольової гри “Традиції гостинності українців, народний етикет”. До такої тематичної сценки учні готувались заздалегідь. Для підготовки вчитель розділяв учнів на групи, видавав кожній окреме завдання. Так, перша група займалася підготовкою міні-сценки “Обід у родині”, друга – “Гостинність українців”, третя – “Традиції святкового частування”. Такий розподіл дозволяв всебічно охопити та розглянути весь спектр традиційної гостинності українців минулого, яка виявлялася у доброзичливому ставленні до гостей, що навідались до оселі в обідню пору. Крім того, створювались можливості ознайомлення учнів з народним етикетом, який прослідковується у правилах та етичних нормах поведінки за столом. До того ж така діяльність дозволяла учням відмітити, що українцям притаманні доброта, щирість, гостинність щедрість, повага до людей, співчуття, взаємодопомога.

Показовим для таких відтворень елементів дійств минулого є те, що вони знижують втомлюваність, сприяють встановленню більш глибокого, усвідомленого особистісного ставлення до традицій, звичаїв українців минулого. Як правильно зазначає О.Ковальчук: “Корисність ігор, що тісно пов’язані з національними традиціями, обрядами тощо, у тому, що дитина, виконуючи певні дії, відтворює вчинки конкретної людини певного часу, одержуючи необхідний обсяг знань, норм поведінки і моралі” [65, с.4]. Крім того, гра викликає бадьорий, веселий настрій, відчуття радості й задоволення, створює умови для прояву творчих здібностей учнів. За словами В.Сухомлинського: “Гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається животворний потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості” [185, с.103].

Процес виховання не може бути повноцінним без самовиховання учнів. Самовиховання здійснювалось за рахунок самостійної роботи. Учнів залучали до підготовки рефератів, повідомлень з визначеної тематики, що спонукало їх до опрацювання літератури народознавчого спрямування,

дослідження архівних матеріалів, що містять відомості про харчування українців у минулому. Для роботи рекомендувались етнографічні дослідження Л.Артюх, О.Воропая, Т.Гонтар, М.Маркевича, В.Супруненка, М.Сумцова тощо, у яких розкрито традиції, звичаї українського народу, в тому числі і в галузі харчування.

Вихованню в учнів національної самосвідомості сприяли зустрічі з краєзнавцями, етнографами, знавцями традицій української кухні. У процесі спілкування з дітьми їм надавалися вичерпні відомості про історію рідного краю, про регіональну специфіку традицій, звичаїв, обрядів, про особливості української системи харчування. З метою підвищення виховного потенціалу розповідей, повідомлень використовувались архівні матеріали, уривки з літописів, наводилися приклади з літературних джерел.

Велике значення має використання наочності, оскільки унаочнення занять робить процес навчання легким, цікавим, творчим, доступним. Отже, особлива увага приділялась різноплановості наочності. У процесі навчання застосовувались плакати, стенди, таблиці, схеми, малюнки, репродукції, інструкційні картки, кольорові буклети, яскраво ілюстровані книги з рецептурою страв національної кухні, муляжі страв, натуральні зразки продуктів, зразки побутових предметів минулого (традиційний український посуд, хатнє начиння), альбоми з ілюстраціями естетичного оформлення страв, кіно- та діафільми тощо. Такий арсенал, на наш погляд, максимально забезпечував ефективне сприйняття отриманої інформації.

Виховання національної самосвідомості в учнів – це процес, що потребує максимальної віддачі від вчителя (емоційної, розумової, фізичної). У даній ситуації особливо важливого значення набуває психолого-педагогічна підготовка майбутніх вчителів обслуговуючої праці. Ми вважаємо вагомим в умовах сьогодення дисертаційне дослідження Т.Кравченко “Підготовка вчителя трудового навчання з основ кулінарії”. У ньому розкриваються можливості прилучення студентів вищих навчальних

педагогічних закладів освіти до національної культури в процесі навчання технології приготування кулінарних страв, та формування у них на цій основі національної самосвідомості. Т.Кравченко справедливо зазначає, що "національно свідомих школярів може виховувати лише національно свідомий вчитель" [81, с.158].

У процесі роботи за навчальною програмою "Українська народна кухня" учні експериментальних класів мали можливість ознайомитись з духовними та матеріальними надбаннями українців у галузі харчування, що сприяло їх дієвому прилученню до національної культури. У даному випадку національна культура виступала одним із засобів формування національної самосвідомості особистості.

Як уже відзначалося вище, формування національної самосвідомості в учнівської молоді є досить ємким і складним процесом. З огляду на це, не можна стверджувати, що в учнів може бути сформована національна самосвідомість тільки засобами одного певного предмету, наприклад, трудового навчання чи й одного з його розділів. Такий "стан душі" учнів формується на основі цілісної системи, що охоплює всі концептуальні положення теорії національної самосвідомості.

Проблема формування у молоді національної самосвідомості на даний час є надзвичайно актуальною. Але на цей момент існує незначна кількість методичної літератури даного спрямування. Тому виникають "проблеми не лише з безпосереднім вихованням національної самосвідомості, а й з перевіркою ефективності названого процесу, тобто з вимірюванням рівня національної самосвідомості вихованців" [14, с.22].

Проаналізувавши наявну методичну літературу з проблеми визначення рівня сформованості національної самосвідомості [7; 14; 41; 127; 187; 216], зазначимо, що науковцями виділяються наступні критерії оцінки ефективності рівня розвитку національної самосвідомості особистості: 1) ставлення особистості до рідної землі, рідного краю; 2) ставлення

особистості до етносу, нації, українського народу; 3) ставлення особистості до культури свого народу; 4) ставлення особистості до України, розбудови української держави; 5) ставлення особистості до суспільства і людей; 6) ставлення особистості до самої себе.

Звертаючись до навчальної програми "Українська народна кухня" (5-7 класи), відзначимо, що між її навчально-виховними завданнями і концептуальними положеннями теорії національної самосвідомості знаходяться спільні точки дотику у таких питаннях: а) формування позитивного відношення до рідного краю, його природи; б) прилучення до матеріальної та духовної культури українців. Враховуючи це, ми визначали сформованість в учнів національної самосвідомості за такими критеріями:

- ставлення особистості до рідної землі, рідного краю;
- ставлення особистості до культури свого народу.

Зазначимо, що з допомогою першого критерію простежується наявність або відсутність в учнів таких почуттів, як повага до рідного дому, свого місця народження, проживання, земляків, позитивного відношення до природи рідного краю тощо. Другий критерій показує рівень знань учнів з культурно-історичної спадщини українського народу, їх особистісне відношення до духовних та матеріальних надбань українців, володіння рідною мовою, дотримання народних традицій, звичаїв, обрядів.

З метою визначення сформованості в учнів національної самосвідомості за наведеними вище критеріями нами була використана анкета [Додаток И]. При її розробці ми спиралися на наявну методичну літературу з питання формування в учнівської та студентської молоді національної самосвідомості [14; 41; 127; 146]. Крім того, враховувався наступний факт [131, с.400]: у педагогіці відмічається, що особливо складним в оцінці вихованості особистості є суб'єктивна інтерпритація отриманої у ході педагогічної діагностики інформації, оскільки висловлювання учнів можна інтерпритувати як різні вияви особистісних характеристик. Враховуючи це,

при розробці анкет було використано ряд ряд тверджень, що вимагали від учнів чіткої відповіді: “так” або “ні”. Це у подальшому дозволяло зробити об’єктивні висновки стосовно отриманих результатів анкетування.

В анкетуванні прийняли участь учні 7-х контрольних та експериментальних класів. Результатами проведеної експериментальної роботи стало:

- усвідомлюють свою єдність з минулими поколіннями українського народу, розуміють цінність його матеріальних і духовних надбань 83,78% учнів експериментальних класів і 72,41% – контрольних;

- поглибився інтерес до надбань національної культури: 86,49 % учнів експериментальних класів відповіли, що вони цікавляться традиціями, звичаями, обрядами українців і тільки 13,51% відповіли, що це їх мало цікавить; у контрольних класах відповідно – 75,86% і 24,14%;

- 91,89% учнів експериментальних класів і 79,31% учнів контрольних класів усвідомлюють, що звернення до традицій не означає нехтування сьогоденням; виявляють бажання наслідувати родинно-побутові традиції 78,38% учнів експериментальних класів та 65,52% учнів контрольних класів;

- учні вважають за потрібне готувати вдома традиційні страви української кухні, приурочуючи їх до відповідних життєвих обставин (сімейних та календарних свят): в експериментальних класах – 83,78%; контрольних – 72,41%;

- 81,08 % учнів експериментальних класів і 68,97 % - контрольних класів виявляють позитивне ставлення до природи рідного краю; виявляють турботу про охорону довкілля 64,86 % і 55,17 %; усвідомлюють, що між природою і людиною існує тісний взаємозв’язок (відповідно учні експериментальних класів - 94,59 %; учні контрольних класів - 82,76 %);

- учні з повагою ставляться до української мови, вважають, що нею потрібно користуватися постійно – 70,27% в експериментальних класах та 62,07 % в контрольних;

- 89,19 % учнів експериментальних класів і 79,31 % - контрольних вважають, що усна народна творчість є своєрідним кодексом моралі українців.

Глибоке усвідомлення учнями національної самобутності української культури, розвиток їх національного мислення, осягнення ними національних ідеалів, формування світосприймання і світорозуміння, характерних для українського народу не може бути повноцінним без прилучення до духовних та матеріальних надбань українців в усіх галузях діяльності, зокрема і в галузі харчування. В національній кухні відтворено не лише спосіб харчування українського народу, а і його історичний розвиток через обряди, звичаї, традиції, що були тісно пов'язані з нею. У процесі навчання учні усвідомлюють, що в цілому українська кухня є вагомою складовою частиною національної культури українського народу. Отже, оновлення змісту навчання учнів з основ кулінарії, побудова навчально-виховного процесу на принципах національного виховання, використання форм, методів, прийомів, засобів як традиційних у трудовому навчанні та вихованні так і притаманних народній педагогіці – все це у сумі створює сприятливі умови для виховання в учнів національної самосвідомості.

Висновки до другого розділу

Розробка методики викладання за навчальною програмою "Українська народна кухня" (5-7 класи) була спрямована на вирішення таких питань: розвиток самостійності учнів, формування у школярів засад правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя, виховання національної самосвідомості учнів.

Узагальнення даних психолого-педагогічної літератури показало, що формування особистості відбувається під час включення її у різні види

діяльності, що підтверджується й дослідженнями Т.Ісаєвої, І.Балабіної, Ю.Янотовської, Н.Чукової та ін., у яких процес розвитку самостійності розглядається на основі включення особистості до трудової діяльності. Оволодіння учнями способами застосування знань на практиці відкриває широкі можливості для реалізації їх творчих здібностей на основі самостійного вирішення поставлених завдань.

У процесі дослідження встановлено, що позитивних зрушень у розвитку самостійності учнів можна досягти при поєднанні ряду факторів (як навчального, так і методичного характеру): формування в учнів знань про технологічну послідовність приготування страв як цілісний процес; цілеспрямованого добору об'єктів праці, які б сприяли закріпленню умінь учнів з виконання технологічних операцій в процесі обробки продуктів; широке використання дидактичного забезпечення, яке сприяє формуванню нових та відтворенню засвоєних раніше знань про особливості виконання технологічної обробки тих чи інших продуктів; посилення функції самоконтролю на основі засвоєння учнями відомостей, необхідних для адекватних висновків про правильність виконання дій; вдосконалення методики організації практичної діяльності учнів за рахунок розробленого варіанту поточного графіку робіт; залучення учнів до виконання творчих завдань за власним вибором.

Аналіз результатів, отриманих у ході залікової самостійної роботи, засвідчив, що учні експериментальних класів у порівнянні з учнями контрольних класів проявили більшу міру самостійності при виконанні практичного завдання.

У дисертаційному дослідженні доводиться, що зміст розробленої нами навчальної програми дозволяє розв'язати питання стосовно формування в учнів засад правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя. При доборі форм, засобів, методів впливу на процес формування в учнів установок щодо правильного харчування ми керувалися

висновками фахівців різних галузей медицини стосовно того, що діяльність людини, пов'язана з охороною особистого здоров'я, має бути вмотивована.

У процесі експериментального дослідження реалізація можливостей формування в учнів засад правильного харчування полягала у мотивованому обґрунтуванні школярам необхідності вибору раціональних способів обробки харчових продуктів та шляхів задоволення потреби у харчуванні. Отримані результати анкетування показали, що учні експериментальних класів більш свідомо підходять до проблеми збереження здоров'я, що дає підстави говорити про ефективність розробленої методики формування в учнів поглядів, особистісних переконань, установок щодо правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя.

Звернення до проблеми виховання в учнів національної самосвідомості дозволяє відзначити, що це питання актуальне в умовах сьогодення, оскільки є одним з важливих напрямів національного виховання.

Розробляючи методику виховання в учнів національної самосвідомості ми виходили з того, що психологічний вплив надбань національної культури на свідомість школярів (Ю.Коломієць, Д.Мусієнко, С.Павх, Д.Тхоржевський, С.Чебоненко) є достатньо вагомим, з огляду на що українська культура може виступати дієвим засобом формування національно свідомої особистості.

В нашому дослідженні органічно поєднувалось виховання національної самосвідомості з трудовою діяльністю учнів на уроках, характер якої відповідає традиційній сфері діяльності українців саме в аспекті технології обробки харчових продуктів та приготування кулінарних страв і дає можливість для ознайомлення школярів з традиціями, звичаями, обрядами українців, а загалом же – прилучити учнів до надбань національної культури.

Для розв'язання поставленого завдання стосовно прилучення учнів до надбань національної культури в контексті занять з основ технології обробки харчових продуктів нами теоретично обґрунтовано можливості відображення основних складників національної культури в змісті навчального матеріалу.

Так, введення відомостей про традиційну українську систему харчування дозволяє:

– ознайомити учнів з предметними словами, які вирізняються національною специфікою (“піч”, “мисник”, “писанка” тощо) та словами-символами (калина, жито та ін.); поповнити словниковий запас учнів новими словами – назвами традиційних українських страв (куліш, крученики, пряженя тощо);

– включити у навчально-виховний процес відповідні зразки усної народної творчості – приказки, прислів’я, загадки, співомовки, вірші, у яких відбито побут українців, традиції, звичаї в галузі харчування;

– повідомити про традиційний для української кухні набір харчових продуктів та природно-географічні умови регіону, що зумовили його формування; розширити світогляд учнів про трудову сферу діяльності українців (напрями господарської діяльності, трудову обрядовість);

– дати поняття про лікувальні властивості продуктів місцевого походження;

– розкрити сутність календарних та сімейних свят, побутових звичаїв, обрядів при вивченні обрядових і традиційних страв;

– зупинитись на культурно-побутових традиціях регіону на основі ознайомлення з робочою (житловий простір, де готувалися страви та зберігався кухонний посуд) та обрядовою (житловий простір, де споживалася їжа, проходили родинні обіди та святкові частування) зонами оселі українців;

– ознайомити з видами народних промислів та народного мистецтва при демонструванні українського традиційного посуду, особливостей його оздоблення та декорування.

В експериментальній роботі досліджено ефективність виховання в учнів національної самосвідомості на основі їх активного прилучення до національної культури засобами змісту навчального матеріалу програми “Українська народна кухня” (5-7 класи) та формою його представлення.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проблема прилучення учнів до національної культури є актуальною в умовах розбудови державності України. Питання особливостей дієвого включення учнів 5-7 класів у контексті занять з основ технології обробки харчових продуктів до здобутків національної української культури було малодослідженим, з огляду на що виконана робота є актуальною.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс різноманітних методів дослідження. Це дозволило забезпечити як наукову новизну, теоретичну та практичну значущість дисертаційної роботи, так і обґрунтованість та достовірність отриманих результатів та висновків.

Дисертаційна робота містить ґрунтовний теоретичний аналіз праць стосовно характеристики такої складової національної культури як українська кухня. Досліджено стан підготовки учнів на заняттях з трудового навчання основам технології обробки харчових продуктів, теоретично обґрунтовано зміст навчальної програми "Українська народна кухня" для 5-7 класів, проведено її експериментальну перевірку на доступність.

Опора на різнобічний методичний і методологічний апарат дозволила розробити методику викладання за даною навчальною програмою та дослідити її ефективність, спрямовану на: розвиток самостійності учнів, формування у школярів засад правильного харчування як важливого компоненту здорового способу життя, виховання національної самосвідомості учнів.

Результати проведеного педагогічного експерименту дають підстави вважати доцільним навчання учнів основам технології обробки харчових продуктів за навчальною програмою "Українська народна кухня" (5-7 класи) з наступних причин:

- вивчення основ технології обробки харчових продуктів на базі національної системи харчування забезпечує формування в учнів уявлень про

важливу складову національної культури – українську кухню, що відповідає вимогам суспільства, поставленим перед сучасною школою щодо дієвого прилучення учнів до відродження традицій українців минулого;

- розкриття основних раціональних положень української системи харчування, включення до змісту навчання загальнолюдського досвіду з проблем правильного харчування сприяє формуванню усвідомленого відношення учнів до проблеми збереження та зміцнення здоров'я, розумінню ними ролі фактору харчування як вагомого компоненту здорового способу життя;

- формування в учнів знань, умінь, навичок технологічної обробки харчових продуктів та приготування страв української кухні є особливо важливим, оскільки ці знання, уміння життєво необхідні і знаходять застосування у процесі повсякденного життя, а також являються підґрунтям для розвитку самостійності учнів.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави зробити такі висновки:

1. Провідною ідеєю розбудови державності України стало відродження національної культури, народних традицій. Як показало дослідження літературних джерел, прилучення підростаючого покоління до духовних та матеріальних надбань українців минулого в практиці життя узгоджується з національною спрямованістю освіти.

2. Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив виявити основні протиріччя між вимогами до підготовки учнів і фактичним станом організації вивчення основ технології обробки харчових продуктів на уроках трудового навчання. На основі аналізу змісту шкільних програм трудового навчання, підручників та навчально-методичних посібників виявлено відсутність можливостей для розв'язання таких питань: прилучення школярів до надбань національної культури, зокрема її складової – української кухні,

та формування в учнів засад правильного харчування як вагомого компоненту здорового способу життя.

3. Проведене дослідження засвідчує, що зміст навчання учнів основам технології обробки харчових продуктів в умовах сьогодення вимагає його оновлення шляхом українізації та валеологізації. Механізм реалізації зазначеного полягає в інтеграції знань з народознавства та валеології в змісті навчального матеріалу з технології обробки харчових продуктів, що дозволяє всебічно, цілісно розглянути певні поняття, теорії, об'єкти праці, які виступають інтегруючими факторами. Визначені шляхи та механізми удосконалення змісту навчального матеріалу лягли в основу розробки навчальної програми "Українська народна кухня" для учнів 5-7 класів.

4. Результати експериментальної перевірки розробленої програми у навчальному процесі показали, що зміст теоретичного матеріалу і дібрані об'єкти праці (страви української кухні) є доступними для засвоєння учнями 5-7 класів.

5. На основі теоретичного і експериментального дослідження нами доведено, що позитивних зрушень у розвитку самостійності учнів можна досягти при поєднанні таких факторів: формування у школярів знань про технологічну послідовність приготування страв як цілісний завершений процес; цілеспрямованого добору об'єктів праці; використання відповідного дидактичного забезпечення; акцентування уваги на функції самоконтролю; впровадження розробленого варіанту поточного графіку робіт навчальної праці учнів; виконання учнями у навчальному процесі творчих завдань.

6. В ході дослідження підтверджено необхідність формування в учнів засад правильного харчування. Ефективність формування у школярів основ правильного харчування, як вагомого компоненту здорового способу життя, залежить від мотивованого обґрунтування доцільності вибору раціональних способів обробки харчових продуктів і шляхів задоволення потреби людини у харчуванні. При цьому в основу має бути покладена національна система

харчування із врахуванням загальнолюдських надбань в даній сфері діяльності.

7. За результатами експериментального дослідження зроблено висновки, що зміст запропонованої нами навчальної програми "Українська народна кухня" для учнів 5-7 класів дозволяє: поповнити словниковий запас учнів предметними словами, словами-символами, включити у навчальний процес зразки усної народної творчості, розширити науковий світогляд учнів про народну медицину, розкрити сутність календарних та сімейних свят, побутових звичаїв, обрядів та ін., що є дієвими засобами формування національно свідомої особистості.

Підкреслюючи наукову та практичну значущість роботи, слід вказати на те, що матеріали дослідження використано для розробки навчальної програми “Українська народна кухня”, 5-9 клас (90 год.) як варіативної складової загальнодержавної програми “Трудове навчання”, 5-9 клас (видавництво “Шкільний світ”, 2001 р.).

Завдання дослідження розв’язані, мета дослідження досягнута. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 16-ти публікаціях.

Ми цілком усвідомлюємо, що поставлені та розв’язані в процесі дослідження завдання не вирішують усіх проблем всебічного розвитку особистості учнів на заняттях з основ технології обробки харчових продуктів. Надалі слід детально вивчати передумови розвитку значимих для даної сфери діяльності якостей особистості, що може стати основою наступних наукових досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексюк А.М., М.М. Грищенко, О.В. Киричук та ін. Педагогіка. – К.: Вища школа, 1985. – 296 с.
2. Антонець М.Л. Проблеми формування національної самосвідомості молоді // Радянська школа. – 1991. - №2. – С. 5-9.
3. Артюх Л.Ф. Українська народна кулінарія / історико-етнографічне дослідження. – К.: Наукова думка, 1977. – 154 с.
4. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе: Его закономерные основы и методы. – М.: Высшая школа, 1980. – 368 с.
5. Бабичев В.В. Как домашняя хозяйка может оздоровить питание своей семьи. – М.: Мосполиграф, 1927. – 80 с.
6. Балабина И.А. Воспитание самостоятельности у младших подростков в процессе трудовой деятельности. Автореф. дис. … канд.пед.наук: 13.00.01. /Московский гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина. – М., 1987. – 18с.
7. Баришевський М.І. Національна самосвідомість особистості: сутність та шляхи становлення // Система виховання національної самосвідомості учнів загальноосвітньої школи: Методичний посібник для вчителів. – К.: Видавничий відділ ТДПУ, 1997. – С. 189-219.
8. Беляева А.П. Интеграция содержания профессионально-технического образования // Советская педагогика. – 1989. – №1. – С. 86-89.
9. Блонский П.П. Избранные психологические произведения. – М.: Просвещение, 1964. – 547 с.
10. Богоявленский Д.Н., Менчинская Н.А. Психология усвоения знаний в школе. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1959. – 337 с.
11. Болотов Б.В. Я научу вас не болеть и не стареть. – К.: Украина, 1992. – 48 с.
12. Болтарович З. Українська народна медицина: Історія і практика. – К.: Абрис, 1994. – 320 с.

13. Борисов В., Тхоржевський Д. Чи можна вимірювати рівень національної самосвідомості особистості // Трудова підготовка в закладах освіти. – 1999. - №4. – С. 22-25.
14. Бромлей Ю.В. Этнос и этнография. – М.: Наука, 1972. – 283 с.
15. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
16. Буліч Є.Г., Муравов І.В. Інформаційні впливи їжі // Валеологія. – 2000. - №12 (36). – С. 2-3.
17. Валеологія: Інформ.-метод. збірник. – К.: Знання України. – 1996. – 336с.
18. Валуйський О.О. Національна культура і світовий культурний процес // Деякі аспекти формування національної культури студентської молоді: Збірник наукових статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 29-41.
19. Васильченко Е.В. Кулинарные работы в V классе // Школа и производство. – 1991. - №6. – С.30-35.
20. Васильченко Е.В. Кулинарные работы в VI классе // Школа и производство. – 1991. - №7. – С. 29-33.
21. Васильченко Е.В. Кулинарные работы в VII классе // Школа и производство. – 1991. - №. – С. 32-36.
22. Васильченко Е.В. Экономическое воспитание девочек на уроках труда // Школа и производство. – 1992. - №1. – С. 49-52.
23. Ващенко Г. Виховний ідеал. – Полтава: Ред. газ. “Полтавський вісник”, 1994. – 191 с.
24. Виховання громадянина: Психологічний і народознавчий аспекти: Навч.-метод. посібник / МО України, ІЗМН; Укл.: П.Р. Ігнатенко, В.Л. Поплужний, Н.І. Косарєва, Л.В. Крицька. – К.: ІЗМН, 1997. – 252 с.
25. Вишневський О. Сучасне українське виховання. Педагогічні нариси. – Львів: Львівський обласний науково-методичний інститут освіти; Львівське обласне педагогічне товариство ім. Г. Ващенка, 1996. – 238 с.

26. Вишневський О.Г. Орієнтири національного виховання // Рідна школа. – 1994. - №5. – С. 42-46.
27. Вопросы конструирования содержания общего среднего образования: Сб. науч. тр. / НИИ общ. педагогики; Под ред. В.В. Краевского. – М.: НИИОП, 1980. – 120 с.
28. Воропай Олекса. Звичаї нашого народу. – К.: Оберіг, 1993. – 259 с.
29. Воспитание всесторонне развитой личности школьника в процессе трудовой деятельности / В.И. Петрова, О.И. Мотков, Л.И. Романова, В.И. Кожокарь и др. – Кишинёв: Штиинца, 1989. – 142 с.
30. Говерля С. Грані культури: До серії політичні лекції для української молоді. – Лондон: Укр. видавнича спілка, 1984. – 184 с.
31. Гонтар Т.О. Традиційне харчування українців // Радянська школа. – 1990. - №10. – С. 38-46.
32. Гордієнко Г. Хліб наш насущний. – Філадельфія: накладом автора, 1979. – 210 с.
33. Данилюк А.Г. Українська хата. – К.: Наукова думка, 1991. – 112 с.: іл.
34. Дем'янюк Т.Д. Зміст та методика народознавчої роботи в сучасній школі. – К.: ІСДО, 1996. – 108 с.
35. Державна національна програма "Освіта" ("Україна XXI століття"). – К.: Райдуга, 1994. – 62 с.
36. Дидактика средней школы: Некоторые проблемы соврем. дидактики. Учеб. пособие для слушателей ФПК, директоров общеобразоват. школ и в качестве учеб. пособия по спецкурсу для студентов пед. ин-тов / Под ред. М.Н. Скаткина. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 319 с.
37. Дмитренко П., Ігнатенко Г. До питання виховання самостійності учнів // Трудова підготовка. – 1999. - №4. – С. 31-34.

38. Доцяк В.С. Українська кухня: Технологія приготування страв: підручник для учнів проф.-техн. училищ з інтегрованим навчанням. – К.: Вища школа, 1995. – 550 с.
39. Дроб'язко П.І. Українська національна школа: витоки і сучасність: Посібник. – К.: Академія, 1997. – 181 с.
40. Есипов Б.П. Самостоятельная работа на уроках. – М.: Учпедгиз, 1961. – 240 с.
41. Журецький Я.І. Прилучення учнів до української національної культури // Педагогіка і психологія. – 1998. - №3. – С. 157-163.
42. Закон України про загальну середню освіту // Початкова школа. – 1999. – №8. – С. 1-11.
43. Занятия по обслуживающему труду в IV – VIII классах. Метод. разработки уроков / Под ред. И.Н. Федоровой. – М.: Просвещение, 1975. – 447 с.
44. Занятия по трудовому обучению, 6-7 классы: Обраб. тканей, кулинарные, ремонтные и электротехн. работы: Книга для учителя / Л.В. Левицкая, О.Г. Радушна, В.А. Петров, А.И. Иванов. – М.: Просвещение, 1992. – 176 с.: ил.
45. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.І. Психологическое развитие ребёнка. – М.: Педагогика, 1986. – 320 с.
46. Захарченко Р.О. Національна самосвідомість у системі загальнолюдських цінностей // Цінності і виховання: Наук.-метод. зб. / За заг. ред. О.В. Сухомлинської; ред. П.Р. Ігнатенко, Р.П. Скульського, упор. О.П. Павліченка. – К., 1997. – С. 41-43.
47. Звягин А.Н. Виды самостоятельной работы учащихся, способствующие систематизации знаний // Самостоятельная работа учащихся в учебном процессе современной школы: Межвузовский сборник научных трудов. – Челябинск: ЧГПИ, 1985. – 112 с.

48. Зязюн І.А. Філософія, освітні стратегії і якість національної освіти // Педагогічна практика та філософія освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Полтава: ПОІ ПОПП, 1997. – С. 3-5.
49. Изотов М.И. Определение уровня сформированности трудовых знаний и навыков в школе // Школа и производство. – 1981. - №12. – С. 27-28.
50. Интегративная роль научного мировоззрения / Подгот. О.А. Бандура. – К.: Знание, 1985. – 16 с.
51. Интегративные тенденции в современном мире и социальный прогресс / Под ред. М.А. Розова. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1989. – 232с.
52. Интеграция образования, науки и производства: Сб. материалов Всероссийской конференции. – Томск: ТФСО АН СССР, НИИ ТОПО СССР, ТГПИ, 1988. – 206 с.
53. Интеграция современного научного знания: Методол. анализ / Н.Т. Костюк, В.С. Лутай, В.Д. Белогуб и др. – К.: Вища школа, 1984. – 184 с.
54. Із записок українських гурманів // Хроніка. – 2000. - №5 (7). – С. 33-69.
55. Іларіон, митрополит. Дохристиянські вірування українського народу: Іст. реліг. моногр. – К.: Обереги, 1991. – 424 с.
56. Исаева Т.В. Формирование самостоятельности как интегрального качества личности подростков: Дис … канд.пед.наук: 13.00.01. Ростов-на-Дону, 1990. – 227 с.
57. Історія української культури / Під заг. ред. І.Крип’якевича. – Львів: Видання Івана Тиктора, 1937. – 1036 с.
58. Казанская Л.И. Учить бережному использованию хлеба // Школа и производство. – 1983. - №2. – С. 29-30.
59. Карсекіна В.В., Скрипка Л.М. Страви української кухні: Навч. посібник для учнів проф.-техн. училищ. – К.: Вища школа, 1993. – 238 с.: іл.
60. Католикова А. Биология плюс история, физика плюс география // Народное образование. – 1990. - №10. – С. 33-37.

61. Качество знаний учащихся и пути его совершенствования / Под ред. М.Н. Скаткина, В.В. Краевского. – М.: Педагогика, 1978. – 208 с.
62. Качкан В.А. Жива глина: Мандрівка у минуле та сьогоднішнє Опішного. – Опішне: Українське народознавство, 1994. – 232 с.: іл.
63. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. – Вінніпег, Торонто, 1964. – (Праці / Інститут дослідів Волині; Ч.3). Т.1: Зимовий цикл / О.Войтенко, М. Боровська (передм.). – 1964. – 151 с.
64. Клепко С.Ф. Інтегративна освіта і поліморфізм знання. – Київ-Полтава-Харків: ПОІ ПОПП, 1998. – 360 с.
65. Ковальчук О.В. Українське народознавство: Книга для вчителя. – К.: Освіта, 1992. – 176 с.
66. Казакевич В.М., Поляков В.А., Ставровский А.Е.. Основы методики трудового обучения / Под ред. В.А. Полякова. – М.: Просвещение, 1983. – 192 с.
67. Козаков В.А. Самостоятельная работа студентов и её информационно-методическое обеспечение: Учеб. пособие. – К.: Вища школа, 1990. – 248 с.
68. Колин К. Наука и образование: проблема интеграции // ALMA MATER. – 1999. - №6. – С. 27-29.
69. Концепція інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні: Проект // Освіта. – 1996. - №39. - С. 1-3.
70. Концепція національного виховання // Освіта. – 1994. – 26 жовтня. - С. 2-5.
71. Концепція національного виховання: Проект // Освіта – 1996. - 7 серпня (№41). – С. 2-6.
72. Концепція національної програми інтегративної екологічної освіти: Проект // Вісник НАН України. – 1999. - №11. – С. 40-49.

73. Концепція формування національної свідомості і самосвідомості особистості: Проект // Освіта. – 1998. – 4-11 листоп. (№67). – С. 3.
74. Король О.В. Методика викладання українського народознавства в школі: Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 368 с.
75. Коротєєва В.О. Науково-педагогічні основи вивчення української народної педагогіки в вузі (в 3-х частинах). Частина перша. – Миколаїв: Жовтнева друкарня, 1994. – 116 с.
76. Косилов С.А. Физиологические основы НОТ. – М.: Экономика, 1969. – 302 с.
77. Косилов С.А., Леонова Л.А. Физические основы режима труда подростков. – М.: Медицина, 1967. – 140 с.
78. Котляревський І.П. Енеїда: Поема. – К.: Дніпро, 1994. – 300 с.
79. Кравець М.О. Сімейний побут і звичаї українського народу. – К.: Наукова думка, 1966. – 198 с.: іл.
80. Кравченко Т. Кулінарні роботи на уроках трудового навчання // Трудова підготовка в закладах освіти. – 1997. - №1. – С. 11-12.
81. Кравченко Т.В. Підготовка вчителя трудового навчання з основ кулінарії: Дис... канд. пед. наук / Уманський держ. пед ін-т ім. П.Г.Тичини. – Умань, 1998. – 282 с.
82. Краковский А.П. О подростках (содержание возрастного, полового и типологического в личности младшего и старшего подростка). – М.: Педагогика, 1970. – 272 с.
83. Краткий философский словарь / Под ред. М. Розенталя и П. Юдина. – М.: Государственное издательство политической литературы, 1955. – 568 с.
84. Кувеньова О.Ф. Громадський побут українського селянства / історико-етнографічний нарис. – К.: Наукова думка, 1996. – 136 с.
85. Культура і побут населення України: Навч. посібник /В.І. Наумко, Л.Ф. Артюх, В.Ф. Горленко та ін. – К.: Либідь, 1991 – 232 с.

86. Культура українського народу: Навч. посібник / В.М. Русанівський, Г.Д. Вервес, М.В. Гончаренко та ін. – К.: Либідь, 1994. – 272 с.
87. Культурне відродження в Україні. – Львів: Астериск, 1993. – 224 с.
88. Курок В.П. Цілісна система загальнотехнічної підготовки вчителя трудового та професійного навчання: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1993. – 24 с.
89. Кыверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике. – Таллин: Валгус, 1980. – 340 с.
90. Лабзина А.Я., Васильченко Е.В. Занятия по трудовому обучению в 5 классе: Кн. для учителя. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 143 с.: ил.
91. Леднев В.С. Содержание образования: Сущность, структура, перспективы. 2-е изд., перераб. – М.: Высшая школа. - 1991. – 224 с.: ил.
92. Леднев В.С. Содержание общего среднего образования: Проблемы структуры. – М.: Педагогика, 1980. – 264 с.
93. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М.: Мысль, 1989. – 272 с.
94. Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андронова М.Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. - Т.2. – СПб.: Азбука–Терра, 1997. – 288с.
95. Лозко Г. Українське народознавство. – К.: Зодіак – ЕКО, 1995. – 400 с.
96. Лында А.С. Самоконтроль в трудовой деятельности учащихся // Школа и производство. – 1977. - №8. – С. 52-54.
97. Лында А.С. Учёт и оценка знаний и умений // Школа и производство. – 1971. - №7. – С. 68-70.
98. Людина і довкілля. Антологія: У 2 кн. – Кн. 2: Людина і довкілля в українській духовності / Упоряд., автор вступ. розділів, біогр. довідок та коментарів В.С. Крисаченко. – К.: Заповіт, 1995. – 432 с.

99. М’яка Є. Кухня як чинник української національної культури // Березіль. – 1997. - №9/10. – С. 140-155.

100. Макаренко А.С. Вибрані твори в двох томах. – Том ІІ. – К.: Державне видавництво художньої літератури, 1950. – 705 с.

101. Максимова Н.Ю. та ін. Життя та здоров’я: Кн. – коментар до навч. посібника з валеології для учнів 8(9) кл. загальноосвітн. школи та вчителів /К.Л. Малютіна, В.М. Піскун. – К.: Знання, 1998. – 144 с.: іл.

102. Маланюк Є. Нариси з історії нашої культури. – К.: Обереги, 1992. – 80 с.

103. Мамчур Ф.І. Овочі і фрукти в нашому харчуванні. – Ужгород: Карпати, 1988. – 197 с.

104. Маркевич Н. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян. – Киев: Изд. И. Давиденка, 1860. – 174 с.

105. Мартинюк І.В. Національне виховання: Теорія і методологія: Метод. посібник. – К.: ІСДО, 1995. – 160 с.

106. Методика исследования формирования понятий, умений и навыков у учащихся средних профтехучилищ /А.П. Беляева, С.Я. Баев, Л.В. Савельева и др., Под ред. А.П. Беляевой. – М.: Высшая школа, 1986. – 200 с.: ил.

107. Методика трудового обучения: (Обслуж. труд). Учеб. пособие для учащихся пед. уч.-щ по спец. 2008 “Преподавание труда и черчения в 4-8 кл. сред. общеобразоват. шк.” / Л.В. Мельникова, Л.В.Осипова, Т.Б. Фридман / Под ред. Л.В. Мельниковой. – М.: Просвещение, 1985. – 224 с.: ил.

108. Методика формирования трудовых умений и навыков у учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Качнев, М.Б. Ханин, А.А.Кириллов, Н.Я. Стражевская / Под ред. В.И. Качнева. – К.: Радянська школа, 1989. – 144 с.

109. Михайлов В.С., Игнатьев А., Сафонова Л. Вегетарианские блюда. – М.: Экономика, 1980. – 144 с.

110. Михайлов В.С., Трушкина Л.А., Могильный Н.П. Культура питания и здоровье семьи. – М.: Проф-издат, 1987. – 208 с.

111. Міщанин В. Словник гончарів Глинського, Малих Будищ, Старих Млинів, Хижняківки: Матеріали до національного словника "Українські гончарі". Книга 1. – Опішне: Українське народознавство, 1999. – 368 с.: іл.

112. Москалець В.П. Психологія обґрунтування української національної школи. – Львів: Світ, 1994. – 120 с.

113. Моштук В.В. Дидактичні умови інтеграції споріднених навчальних предметів: Дис… канд. пед. наук: 13.00.01 / Київський держ. пед. ін-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 1991. – 164 с.

114. Народ скаже – як зав'яже: Укр. нар. прислів'я, приказки, загадки, скоромовки. Для серед. шк. віку / Упоряд. та передм. Н.С. Шумади; Іл. Ю.І. Криги. – К.: Веселка, 1985. – 173 с.: іл.

115. Національне виховання учнів засобами українського народознавства: Посібник для вчителів / Р.П. Скульський (ред.); АПН України, Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника. – Івано-Франківськ, 1995. – 178 с.

116. Національне виховання: регіональний аспект. Матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції (Полтава, 18-19 березня 1994 р.). Обласна комплексна програма на період до 2000 року. – Полтава, 1995. – 151 с.

117. Нетрадиционные методы лечения / Сост. Ю.В. Белоусова. – Днепропетровск: Днепрокнига, 1991. – 69 с.

118. Новиченко Л.М., Русанівський В.М., Толочко П.П. Українська національна культура: минуле, сучасне, майбутнє. – К.: Знання, 1990. – 48 с.

119. Обслуживающий труд: Учеб. пособие для 5-го кл. / А.Я.Лабзина, Е.В. Васильченко, Л.Н. Кузнецова. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 1980. – 159 с.: ил.

120. Обслуживающий труд: Учеб. пособие для учащихся 7-8 кл. / С.И. Столярова, Л.В. Домненкова. – М.: Просвещение, 1985. – 224 с.: ил.

121. Общая психология / Под ред. В.В. Богословского и др. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1973. – 351 с.

122. Огієнко І.І. (Митрополит Іларіон) Історія української літературної мови / Упоряд., авт. іст.-біогр. нарису та приміт. М.С.Тимошик. – Либідь, 1995. – 296 с.

123. Огієнко Іван. Українська культура: Коротка історія культурного життя українського народу / Передм. М.Г. Жулинського. – К.: Довіра, 1992. – 141 с.: іл.

124. Організація трудового навчання та виховання учнів 5-7 класів: Посібник для вчителів. – К.: Преса України, 1993. – 192 с.

125. Орієнтовний зміст виховання в національній школі: Метод рекомендації / Н.І. Бєлкіна, С.О. Борисик, Л.О. Дубровська та ін. / Під ред. Є.І.Коваленко. – К.: ІЗМН, 1993. – 87 с.

126. Орієнтовні тематичні плани. К.: Перун, 1998 – 138 с.

127. Осипець Р. Критерії оцінки рівня сформованості національної самосвідомості особистості // Рідна школа. – 2000. - №1. – С. 17-19.

128. Основи національного виховання: Концептуальні положення / М-во освіти України; Уманський держ. пед. ін.-т. ім. П.Г. Тичини / За заг. ред. В.Г. Кузя, Ю.Д. Руденка, З.О. Сергійчика. – Умань: УДПІ, 1993. – 108с.

129. Охитина Л.Т. Психологические основы урока. М.: Просвещение, 1997. – 96 с.

130. Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы . – М.: Мысль, 1989. – 238 с.

131. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических коледжей / Под ред. П.И. Пидкасистого. - М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.

132. Пидкасистый П.И., Коротяев Б.И. Организация деятельности ученика на уроке. – М.: Знание, 1985. – 80 с.

133. Пишковська К. Вправно, смачно, корисно. – К.: Техніка, 1973. – 168 с.

134. Піскунова І. Народна педагогіка: Виховання здорового способу життя // Рідна школа. 2000. - №1. – С. 52-54.

135. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. – М.: Высшая школа, 1977. - 247 с.: ил.

136. Подоляк Л.Г. Самоконтроль учнів у процесі трудового навчання // Радянська школа. – 1966. - № 3. – 15-19.

137. Покровский А.А. Беседы о питании. – 3-е изд. – М.: Экономика, 1986. – 367 с.

138. Поль Брегг. Чудо голодания. Издание 2-е переработанное. – СПб: СДС, 1998. – 320 с.

139. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) – СПб.: СОЮЗ, 1997. – 256 с.

140. Популярная психология: Хрестоматия / Сост. В.В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – 399 с.

141. Похлёбкин В.В. Национальные кухни наших народов (Основные кулинарные направления, их история и особенности. Рецептура). - М.: Пищевая промышленность, 1978. – 304 с.

142. Пошивайло О. Гончарство Лівобережної України XIX – початку XX століть і відображення у ньому основних духовних настанов української народної свідомості. – К.: Молодь, 1991. – 234 с.

143. Пошивайло О.М. Ілюстрований словник народної гончарної термінології Лівобережної України (Гетьманщина). – Опішне: Українське народознавство, 1993. – 280 с.: іл.

144. Практические занятия по технологии приготовления пищи: Учеб. пособие для технол. фак. торг. вузов. – 2-е изд., переработ. и доп. – М.: Экономика, 1964. – 308 с.

145. Приглашаем к столу / Н.И. Губа, С.А. Шалимов, В.Н. Дзяк, А.А.Коваль. – 2-е изд. – Днепропетровск: Промінь, 1971. – 302 с.

146. Прилучення учнів до національної культури в процесі трудового навчання / НПУ ім. М.П. Драгоманова; В. Мусієнко, Р. Захарченко, В.Сидоренко, Д. Тхоржевський. – К.: НПУ, 1998. – 122 с.

147. Програми середньої загальноосвітньої школи 8-9 класи. Профілі: основи кулінарії, основи швейного виробництва. – 10-11 класи. Професії: кухар, кондитер, кравець. – К.: Освіта, 1993. – с. 14-28.

148. Програми для загальноосвітніх навчально-виховних закладів “Трудове навчання”, 5-7 класи. – К.: Перун, 1996. – 144 с.

149. Програми для середніх закладів освіти “Трудове навчання”, 5-7 класи. – К.: Перун, 1998. – 152 с.

150. Програми з валеології для вищих закладів освіти. – Полтава: Поліграф центр СКАЙТЕК, 1999. – 52 с.

151. Программы средней общеобразовательной школы “Трудовое обучение”, IV – VIII классы. – К.: Радянська школа, 1981. – 142 с.

152. Программы средней общеобразовательной школы “Трудовое обучение”, 5-7 классы. – К.: Радянська школа, 1987. – 136 с.

153. Программы средней общеобразовательной школы “Трудовое обучение”,5-7 классы. – К.: Освіта, 1993. – 128 с.

154. Психологія навчання / За ред. доктора психологічних наук Б.Ф.Баєва. – К.: Радянська школа, 1972. – 136 с.

155. Рекомендація ЮНЕСКО деравам-членам про збереження фольклору // Народна творчість та етнографія. – 1990. - №2. – С. 3-7.

156. Романенко А.Е. Главное – здоровье народа. – К.: Знание, 1982. – 48 с.

157. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т.І. – М.: Педагогика, 1989. – 488 с.

158. Русова С. Мої спомини. – К.: Україна – Віта, 1996. – 208 с.

159. Русова С. Нова школа // Світло, 1914. – №7-8. – С. 13-14.

160. Сверстюк Є. Свобода слова і культура думки // Україна в сучасному світі. – К.: Наукова думка, 1990. – С. 8.

161. Сердюк А.М. Непростые заботы человечества: Науч.-техн. прогресс, здоровье человека, экология. – М.: Политиздат, 1988. – 299 с.

162. Сидоренко В.К. Інтеграція трудового навчання та креслення як засіб розвитку технічних здібностей школярів. Автореф. дис...докт. пед. наук: 13.00.01 / Укр. держ. пед. ін-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 1995. – 48 с.

163. Сидоров В.М. Здоров'я: від поняття і категорії до практики. – К.: Знання, 1991. – 32 с.

164. Система виховання національної самосвідомості учнів загальноосвітньої школи: Методичний посібник для вчителів / За ред. Д.О. Тхоржевського. – К.: Видавничий відділ ТДПУ, 1999. – 296 с.

165. Скаткин М .Н., Краевский В.В. Содержание общего среднего образования. Проблемы и перспективы. – М.: Знание, 1981. – 96 с.

166. Скуратівський В. Святвечір. У 2 к. – К.І. – К.: Перлина, 1994. – 288 с.

167. Скуратівський В. Святвечір. У 2 к. – К.ІІ.– К.: Перлина, 1994. – 192 с.: іл.

168. Скуратівський В.Т. Дідух: Свята українського народу. – К.: Освіта, 1995. – 272 с.

169. Скуратівський В.Т. Покуть. – К.: Довіра, 1992. – 236 с.

170. Смолянский Б.Л., Григоров Ю.Г. Религия и питание. – К.: Здоров'я, 1995. – 176 с.

171. Смоляр В.И. Рациональное питание. – К.: Наукова думка, 1991. – 368 с.

172. Совершенствование содержания образования в школе / Под ред. И.Д. Зверева, М.П. Кашина. – М.: Педагогика, 1985. – 272 с.

173. Сохор А.М. Логическая структура учебного материала. – М.: Педагогика, 1974. – 192 с.

174. Стельмахович М.Г. Народна педагогіка. – К.: Радянська школа, 1980. – 312 с.

175. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. – К.: ІЗМН, 1997. – 232 с.

176. Стояновський Д.М. Енциклопедія народної медицини. В 2т. – Т.1. – К.: Здоров'я, 1997.– 464 с.

177. Страви на Свят-вечір / Упоряд., автор вступ. сл. Н.Ю.Мельничук. – Львів: Каменяр, 1992. – 16 с.: іл.

178. Страви української кухні / Упоряд. Л.М. Патрікац. – К.: Радянська Україна, 1990. – 104 с.: іл.

179. Страви української кухні: Збірник розкладок і технологія приготовляння страв української кухні для підприємств громадського харчування / За ред. міністра торгівлі Української РСР В.П. Запорожця. – К.: Державне видавництво технологічної літератури України, 1951. – 208 с.

180. Струманський В. Педагогіка народно-побутового життя української молоді // Рідна школа. – 1996. - №9. – С. 31-50.

181. Струманський В.П. Виховна робота в національній школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 181 с.

182. Сумцов Н. Хлеб в обрядах и песнях. – Х.., 1885. – 140 с.

183. Супруненко В.П. Народини: Витоки нації, символи, вірування, звичаї та побут українців. – Запоріжжя: Берегиня, 1993. – 136 с.

184. Сухомлинський В.О. Народження громадянина. – К.: Радянська школа, 1970. – 288 с.

185. Сухомлинский В.О. Роки дитинства // Твори у 6 т. – К.: Радянська школа, 1977. – Т3. – С. 103.

186. Теоретические основы содержания общего среднего образования / Под ред. В.В. Краевского, И.Я. Лернера. – М.: Педагогика, 1983. – 352с.

187. Теоретичні засади виховання національної самосвідомості. Програма спец. курсу і навчальний посібник / За ред. Д.О.Тхоржевського. – К.: ІЗМН, 1998. – 150 с.

188. Технології виховного процесу / Л.Л. Кацинська, М.П. Кривко / Під. ред. Процюка В.К. – Рівне: Видавничий відділ ІПКПК, 1997. – 96с.

189. Трудове навчання: Навч. пос. для 6 кл. серед. загальноосвіт. шк. / В.М. Мадзігон, Г.Є. Шевченко, А.І. Воловиченко та ін. – 3-тє вид. – К.: Освіта, 1997. – 191 с.: іл.

190. Трудовое обучение: Проб. учеб. пособие для 4 кл. сред. шк. / А.К.Бешенков, Е.В. Васильченко, А.И. Иванов и др. – М.: Просвещение, 1988. – 191 с.: ил.

191. Трудовое обучение: Проб. учеб. пособие для 6 кл. сред. шк. / А.К.Бешенков, Е.В. Васильченко, А.И. Воловиченко и др. / Под ред. П.Р. Атутова, В.А. Полякова. – М.: Просвещение, 1989. – 224 с.: ил.

192. Трудовое обучение: Проб. учеб. пособие для 7 кл. сред. шк. / А.К.Бешенков, Е.В. Васильченко, А.И. Иванов и др. / Под ред. П.Р.Атутова, В.А. Полякова. – М.: Просвещение, 1990. –179 с.: ил.

193. Трудовое обучение: Учеб. пособие для 5 кл. / В.Н. Мадзигон, А.И. Воловиченко, В.И. Андрияшин и др. – К.: Радянська школа, 1985. – 192 с.: ил.

194. Трудовое обучение: Учеб. пособие для 5 кл. сред. шк. / В.Н.Мадзигон, Г.Е. Левченко, А.И. Воловиченко и др. – К.: Радянська школа, 1989. – 192 с.: ил.

195. Тхоржевський Д.О. Методика трудового і професійного навчання та викладання загальнотехнічних дисциплін: Навч. посібник. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К.: Вища школа, 1992. – 334 с.: іл.

196. Тхоржевський Дмитро. Деякі зауваження до 12-бальної системи оцінювання // Трудова підготовка. – 2000. – 31. – С.2-3.

197. Украинская кухня / Серия: Кулинарное искусство народов мира. – Х.: Каравелла, РА, 1996. – 224 с.: ил.

198. Украинское народное творчество. Серия VI. Гончарные изделия. Вып. 1-й. Типы украинской гончарной посуды. – Полтава: Изд-е кустарного склада полтавского губерн. земства, 1913. – 26 с.

199. Українознавство: Посібник / Уклад.: В.Я. Мацюк, В.Г. Пугач. – К.: Зодіак – ЕКО, 1994. – 399с.

200. Українська душа / Під ред. В. Храмова. – К.: Фенікс, 1992. – 128с.

201. Українська культура: Лекції за редакцією Дмитра Антоновича / Упор. С. Ульяновська; Вст. ст. І. Дзюби; Перед. слово М. Антоновича; Додатки С.Ульяновської. – К.: Либідь, 1993. – 592 с.: іл.

202. Українська кухня / М.Г. Георгієвський, М.Є. Мельник, О.А.Шадура, О.І. Шемякінський. – 3-є вид., доп. – К.: Мистецтво, 1992. – 304 с.: іл.

203. Українська минувшина: Ілюстрований етнографічний довідник. – 2-е вид. / А.П. Пономарьов, Л.Ф. Артюх, Т.В. Косьміна та ін. К.: Либідь, 1994. – 256 с.: іл.

204. Українська національна система виховання: Конспект лекцій / Київський держ. пед. інститут ім. М.П. Драгоманова; Укл. Ю.Д.Руденко; Відп. за вип. Я.І. Бурлака. – К.: КДПІ, 1991. – 48 с.

205. Українська стародавня кухня: Довідник / Упоряд. Т.Л.Шпаковської. – К.: Спалах ЛТД, 1993. – 238 с.

206. Українське народознавство / Під заг. редакцією д. іст. н. С.П.Павлюка, канд. іст. н. Г.Й. Горинь та ін. – Львів: Фенікс, 1994. – 608 с.

207. Українські назви з куховарства й харчування: Слов. з поясненнями: Близько 3500 назв / Упоряд. Чапленко Н. – Нью-Йорк: Союз українок Америки, 1980. – 113 с.

208. Українські народні прислів'я та приказки / Упоряд. В.Бобкова, Й.Багмут, А.Багмут. – К.: Державне видавництво художньої літератури, 1963. – 792 с.

209. Українські символи / М.Дмитренко, Л.Іванкова, Г.Лозко та ін. / За ред. М.К. Дмитренка. – К.: Народознавство, 1994. – 140 с.

210. Українські страви / М.Г. Георгієвський, А.С. Шемякінський та ін. 3-є видання. – К.: Держ. видавництво технічної літератури, 1960. – 453с.

211. Ушинський К.Д. Про народність у громадському вихованні // Вибр. пед. твори: В 2 т., т.1. – К.: Радянська школа, 1983. – С. 47.

212. Ушинський К.Д. Рідне слово // Вибр. Твори У 2 т. – Т2. – К.: Радянська школа, 1983.– С. 28.

213. Федорец Г.Ф. Интиегративные связи и тенденции в программах средней общеобразовательной школы // Активизация учебно-познавательной деятельности учащихся: Межвузовский сб. науч. трудов. – Л., 1985. – С. 31-41.

214. Філіпчук Г.Г. Українська етнокультурна у змісті національної загальної та педагогічної освіти. – Чернівці: Прут, 1996. – 322 с.

215. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты) / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесский и др. – М.: Медицина, 1988. – 192 с.

216. Формування національної самосвідомості студентів вузів і учнів загальноосвітніх шкіл: Матеріали наук.-практ. конф. / Редкол.: Мацько Л., Донченко Т. – К.: Б.Н., 1998. – 122 с.

217. Франко О.Ф. Практична кухня. – Львів: Каменяр, 1990. – 238 с.

218. Хиндхеде М. Моя система питания. Изменение и удешевление нашего питания. С предисловием проф. Р. Кафемана, с приложением примерных поваренных рецептов. – С.-Петербург: Новый человек, 1914, - 204 с.

219. Хмелевская М. Экономная кухарка. – 2-е изд. испр. и доп. – Полтава: Л. Фринеберг, 1903. – 356 с.

220. Цвек Д. На добрий вечір: Святкові рецепти. – Івано-Франківськ: Галичина, 1993. – 112 с.

221. Чебышева В.В. Психология трудового обучения (трудовые умения и навыки и условия трудового обучения). – М.: Просвещение, 1969. – 303 с.

222. Чукова Н.Г. Развитие самостоятельности учащихся старших классов в процессе овладения политехническими умениями: Автореф. дис… канд.пед.наук: 13.00.01. / НИИ общей педагогики АПН СССР. – М., 1977. - 20 с.

223. Шелтон Г. Натуральная гигиена. – СПб: СДС 1993. - 98 с.

224. Экспериментальная психология / Редакторы – составители Поль Фресс и Жан Пиаже. Выпуски IV. – М.: Прогресс, 1973. – 344 с.

225. Этюды о питании. – М.: Книга, 1990. – 113 с.

226. Як засядем браття коло чари: Українські народні пісні та переписи національних страв і напоїв / Упоряд. О.А. Поріцька. – К.: Музична Україна, 1993. – 270 с.

227. Янотовская Ю.В. Экспериментальное исследование самостоятельности в трудовой деятельности в условиях профессионально-технических училищ и общеобразовательных школ:

Автореф. дис… канд.пед.наук: 13.00.01. /Московский гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина. – М., 1973. – 16 с.

228. Ящинська В. Кухарська книжка. Розумне харчування. – 2-е вид. – К.: Сяйво, 1929. – 236 с.

Д О Д А Т К И

Додаток А

Програма

УКРАЇНСЬКА НАРОДНА КУХНЯ

Пояснювальна записка

Одним із завдань Закону України про загальну середню освіту є виховання в учнів шанобливого ставлення до народних традицій, національних цінностей українського народу. Традиції української кухні чи не найповніше поєднують вагомі надбання матеріальної і духовної культури української нації і поряд з іншими можуть стати тим чинником, який сприятиме вирішенню цього важливого в умовах відродження української нації завдання, яке поставлене суспільством перед школою.

Зміст програми (розроблена як варіативна до розділу програми трудового навчання “Технологія обробки харчових продуктів” пропонується для вивчення учнями 5-7 класів загальноосвітніх шкіл та шкіл нового типу.

В процесі відбору та компонування навчального матеріалу враховувались сучасні вимоги суспільства щодо всебічного розвитку особистості учня в умовах розбудови української школи.

Опанування учнями програми має забезпечити вирішення наступних навчально-виховних завдань:

- формування системи поглядів, уявлень про національну систему харчування;
- виховання позитивного ставлення до рідного краю, його природи;
- ознайомлення з основами правильного харчування як важливим компонентом засадою здорового способу життя; виховання свідомого ставлення до свого здоров'я;
- формування практичних навичок приготування національних українських страв; формування навичок самообслуговування;
- виховання працелюбності, культури праці, бережливого ставлення до сировини та продуктів праці;

- розвиток здібностей до естетичної діяльності;
- ознайомлення з основами виробництва в галузі харчування.

Загальні питання, що проходять наскрізно через увесь навчальний матеріал з основ кулінарії:

- Обладнання кухні;
- Відомості про продукти харчування;
- Українська народна кухня;
- Технології приготування традиційних українських страв;
- Основи правильного харчування;
- Санітарно-гігієнічні вимоги;
- Правила безпеки праці;
- Організація робочого місця;
- Сервірування столу;
- Правила поведінки за столом і користування столовими приборами.

Усі наведені питання теоретичного матеріалу знаходять своє відображення на кожному занятті з основ кулінарії. Крім того, передбачене домінування у кожному блоці на основі загальних питань з основ кулінарії такого навчального матеріалу, який розкриватиме специфіку наступних конкретних питань: взаємозв'язок людини з навколишнім середовищем; українська національна система харчування; закономірності правильного харчування, що забезпечить глибше розуміння учнями тих проблем, що стоять перед сучасною людиною та суспільством, усвідомлення шляхів їх вирішення

5 клас

У змісті навчального матеріалу на основі загальних питань з основ кулінарії доцільне домінування навчального матеріалу, що висвітлюватиме господарську основу харчування українців (характерні для України харчові

продукти, пов’язані з ними напрями господарської діяльності, природно-географічні умови регіону, екологічний стан навколишнього середовища).

Опанування учнями навчального матеріалу сприяє вихованню у них позитивного ставлення до рідного краю, його природи.

6 клас

Провідне місце надається питанню “національна система харчування”, що передбачає формування у учнів знань традиційних харчових продуктів, способів їх обробки та технологій приготування страв з них, режиму повсякденного харчування, асортименту щоденних, святкових і обрядових страв, звичаїв, пов’язаних з їх приготуванням та споживанням, харчових обмежень, заборон, переваг.

Побудова навчального процесу на основі ознайомлення учнів з особливостями існування і діяльності своєї нації, самобутністю її культури, як духовної, так і матеріально-практичної сприятиме вихованню у учнів почуття національної самосвідомості, поваги до свого народу, його історії, традицій.

7 клас

У змісті навчального матеріалу перевага надається засадам правильного харчування – сучасним теоріям в галузі харчування та їх порівнянню з вихідними положеннями української системи харчування.

Насичення навчального матеріалу такими знаннями впливає на усвідомлення учнями необхідності вести здоровий спосіб життя.

Оскільки зміст навчального матеріалу для кожного класу має певне домінуюче спрямування, це дає можливість враховувати вікові особливості учнів та реалізувати міжпредметні зв’язки з довкіллям, малюванням, народознавством, валеологією, хімією, фізикою, а також між темами предмету.

Засвоєння змісту програми здійснюється на основі вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних робіт. Форми заняття –

комбінований урок, практичні заняття, лабораторно-практичні роботи, екскурсії.

Навчальний теоретичний матеріал та об'єкти практичної діяльності учнів добираються згідно регіональних особливостей. Враховуючи те, що обрядовість в Україні має різноманітну регіональну специфіку, визначення тематики блоків з народознавчим спрямуванням та об'єктів праці не передбачають обмеження творчого підходу вчителя до викладання за даною програмою.

При доборі об'єктів праці враховуються такі вимоги:

- врахування регіональних особливостей при доборі об'єктів праці – страв української кухні;
- відповідність об'єктів праці завданням трудового навчання;
- відповідність об'єктів праці змісту програми і темі заняття;
- об'єкти праці повинні включати технологічні операції, передбачені програмою трудового навчання;
- приготування страви має бути посильним для учнів щодо процесу обробки харчових продуктів та запланованої норми часу;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- економічна доцільність та матеріально-технічна можливість приготування передбачуваної страви.

Екскурсії і лабораторно-практичні роботи сприяють закріпленню одержаних знань, ознайомленню з закладами та методами роботи працівників громадського харчування.

Зміст програми передбачає використання фронтальної, ланкової, індивідуальної форми праці учнів.

Особливу увагу слід приділяти різноплановості наочності, використовувати на заняттях плакати, стенди, таблиці, схеми, малюнки, інструкційно-технологічні карти, кольорові буклети, яскраво ілюстровані книги з рецептурою страв національної кухні, муляжі страв, зразки

традиційного українського посуду, альбоми з ілюстраціями естетично оформлених страв, кіно- та діафільми.

Першочергове значення надається вивченню санітарно-гігієнічних вимог, яких треба дотримуватись під час приготування їжі, вимог до організації робочого місця та безпеки прийомів праці.

Тематичний план

№ пор.	Теми	Кількість год.
	5 клас	
1.	Вступне заняття. Традиційні основи харчування українців.	2
2.	Місце хліба в щоденному харчуванні українців минулого та сучасного. Бутерброди як холодна закуска. Гарячі напої в українській кухні.	2
3.	Страви з яєць. Традиції українського писанкарства.	2
4.	Овочеві страви української кухні. Фруктово-ягідні напої з продуктів місцевого походження.	2
	В с ь о г о :	8
	6 клас	
1.	Обрядовість у національній кухні України. Поняття про обрядові страви.	2
2.	Борошняні вироби, традиційні українські страви з них.	2
3.	Страви з круп'в. Символічне значення каші в обрядовій їжі української кухні.	2
4.	Молоко та молочні продукти, особливості їх споживання українцями. Харчові обмеження, заборони та переваги в національній кухні.	2
	В с ь о г о :	8
	7 клас	
1.	Раціональне харчування. Сучасні теорії правильного харчування у порівнянні аналіз з традиційним харчуванням українців.	2
2.	Українські м'ясні страви. Культура споживання м'ясних страв.	2
3.	Традиційні страви з риби. Особливості їх споживання у минулому та сучасному.	2
4.	Перші страви на бульйонах в українській народній кухні.	2
	В с ь о г о :	8

Програма

5 клас

Учні повинні з н а т и :

Значення повноцінного харчування для здоров’я людини.

Поживні речовини в харчових продуктах, їх вплив на організм людини.

Традиційні національні харчові продукти. Природно-географічні умови України. Напрями господарської діяльності. Місце і роль характерних харчових продуктів та страв з них у звичаях і обрядах українців.

Обладнання кухні, посуд, кухонний інвентар та їх призначення.

Значення хліба, овочів, фруктів, яєць в харчуванні людини. Вимоги до якості хліба. Вимоги до первинної та теплової обробки овочів, яєць, їх якості. Технології приготування бутербродів. Технологій приготування українських традиційних овочевих страв, гарячих та холодних напоїв, страв з яєць. Вимоги до якості страв.

Правила та основні закономірності естетичного оформлення страв.

Правила поведінки за столом.

Ознаки отруєння харчовими продуктами.

Правила безпеки праці під час обробки харчових продуктів, організації робочого місця, особистої гігієни. Санітарно-гігієнічні вимоги до кухонного обладнання, інвентарю, посуду, технології приготування страв та напоїв.

Учні повинні в м і т и :

Добирати інвентар та посуд для приготування бутербродів, овочевих страв, та напоїв.

Визначати доброякісність харчових продуктів та страв з них.

Готувати бутерброди з різними нашаруваннями.

Готувати за національними рецептами страви з яєць, холодні та гарячі напої, овочеві страви.

Естетично оформлювати страви оздоблювальними елементами.

Визначати смакові та естетичні якості приготованих страв.

Сервірувати стіл до чаю в народних традиція. Сервірувати стіл до сніданку.

Дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог до кухонного обладнання, інвентарю, посуду, технології приготування їжі та правил особистої гігієни. Організовувати робоче місце та дотримуватись правил безпечної праці під час роботи з харчовими продуктами.

Т е м а 1. Вступне заняття.

Традиційні основи харчування українців.

Вплив природно-географічних умов рідного краю на розвиток напрямів господарської діяльності регіону та на формування відповідного набору характерних в українській кухні харчових продуктів. Духовний та фізичний зв'язок людини з навколишнім середовищем (місцевістю де народилася людина).

Роль харчування у житті людини. Поживні речовини в харчових продуктах, їх вплив на стан здоров'я людини. Поняття первинної і теплової обробки харчових продуктів.

Вплив екологічного стану навколишнього середовища на якість харчових продуктів. Харчові отруєння та засоби їх попередження.

Кухня, її обладнання. Санітарно-гігієнічні вимоги до їх утримання. Правила техніки безпеки при користуванні кухонним обладнанням та інвентарем.

Особливості національної кухні України. Поняття про повсякденні та святкові страви.

Т е м а 2. Місце хліба в щоденному харчуванні українців минулого та сучасного. Бутерброди як холодна закуска. Гарячі напої в українській кухні.

Хліб – один з основних традиційних харчових продуктів українців, його споживча цінність, особливості приготування. Місце і роль хліба у звичаях і

обрядах українського народу. Обрядові печені вироби (коровай, дивень, лежень, колач, шишки, жайворонки, голубки).

Найважливіший напрям сільськогосподарської діяльності українців – хліборобство та пов'язана з ним трудова обрядовість (засівання, обжинки).

Особливості споживання бутербродів в українській кухні минулого та сучасного. Види бутербродів. Вибір та коротка характеристика харчових продуктів, аналіз способів їх обробки та визначення якості з метою послідуючого використання для приготування бутербродів з різними нашаруваннями. Технології приготування бутербродів, вимоги до їх якості. Основні закономірності естетичного оформлення страв.

Види гарячих напоїв. Чай, його минуле і сучасне в національній кухні України. Лікувальні властивості чаю з трав та галузок вишні, груші, малини, глоду та ін. Особливості приготування та вимоги до якості традиційних українських гарячих напоїв. Сучасні погляди на умови споживання гарячих напоїв.

Сервірування чайного столу в українських традиціях. Культура поведінки за столом.

Правила особистої гігієни. Правила санітарії в процесі приготування їжі. Організація робочого місця. Правила безпечної праці.

Т е м а 3. Страви з яєць.

Традиції українського писанкарства.

Значення яєць в харчуванні українців, їх роль у звичаях і обрядах українського народу. Регіональні особливості українського писанкарства, характерні технології виготовлення писанок (крашанки, крапанки, мальованки, дряпанки). Символіка писанок.

Харчова цінність яєць. Правила поєднання їх з іншими продуктами харчування. Види яєць, термін їх зберігання. Технології приготування традиційних яєчних страв, правила подання їх до столу та споживання. Вимоги до якості готових страв.

Сервірування столу до сніданку.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила техніки безпеки під час приготування страв з яєць.

Т е м а 4. Овочеві страви української кухні. Фруктово-ягідні напої з продуктів місцевого походження.

Традиційні овочі України, їх споживча цінність. Значення овочів та фруктів у щоденному харчуванні українців минулого та сучасного. Городництво, садівництво – напрями с/г діяльності українців.

Інструменти та пристрої для обробки і нарізування овочів та фруктів. Способи і форми нарізування овочів і фруктів. Технології приготування овочевих страв. Технології приготування фруктових напоїв. Вимоги до якості, оформлення готових страв, подання їх до столу та споживання.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила техніки безпеки під час приготування страв з овочів та фруктових напоїв.

Екскурсії

Знайомство з тематичними експозиціями, пов’язаними з напрямами діяльності українців, в краєзнавчому музеї чи музеї школи.

Ознайомлення учнів з особливостями приготування та споживання національних страв в умовах громадського чи приватного харчового підприємства з національною кухнею.

Лабораторно-практичні роботи

Ознайомлення з кухонним посудом, інвентарем, обладнанням та електроприладами, вивчення їх призначень та правил експлуатації.

Визначення якості яєць.

Практичні роботи

Приготування бутербродів з різними нашаруваннями**.**

Первинна обробка овочів. Приготування салатів. Приготування страв з картоплі. Приготування солодких овочевих страв.

Приготування гарячих та холодних напоїв.

Приготування страв з яєць.

Визначення готовності та якості страв.

Естетичне оформлення готових страв, подання їх до столу, споживання.

Сервірування чайного столу в українських традиціях. Сервірування столу до сніданку.

Аналіз допущених помилок. Миття посуду, прибирання майстерні.

Профорієнтація: Ознайомлення з професіями кухаря, офіціанта.

Орієнтовний перелік страв: бутерброди (накладанці, канапки), грінки; трав'яний чай, чай з галузок вишні, груші, малини, глоду, плодів калини та шипшини; варені яйця (некруто, "в мішечок", круто), яєчня, омлет, пряженя; деруни, картопляники, картопляні завиванці з різними начинками, овочеві салати, печений гарбуз, гарбуз тушкований, з яблуками бабка з моркви, овочеві супи (борщ холодний буряковий, борщ з квасолею); кисіль, узвар.

Орієнтовні творчі завдання: "Господарська основа харчування українців" (колективне оформлення плакату); "Українська писанка" (виготовлення писанки); "Обрядові печені вироби з тіста" (альбом з замальовками та описом виробів).

6 клас

Учні повинні з н а т и :

Значення борошняних виробів, крупів, молока і молочних виробів у харчуванні людини, їх поживна цінність.

Види макаронних виробів, крупів, молока і молочних виробів, вимоги до їх зберігання та якості.

Традиційні способи обробки розглядуваних продуктів харчування.

Технології приготування страв національної кухні з борошняних виробів, крупів, молока і молочних продуктів. Вимоги до якості та естетичного оформлення готових страв.

Вартість продуктів, які використовуються для приготування страв.

Асортимент щоденних та обрядових страв. Звичаї, пов’язані з приготуванням та споживанням страв. Харчові обмеження. Заборони і переваги.

Культурно-побутові традиції регіону: українська хата, її інтер’єр; вариста піч, принцип її дії; традиційний посуд, його застосування.

Правила сервірування столу до вечері.

Санітарно-гігієнічні вимоги до кухонного обладнання, посуду та технології приготування страв, правила особистої гігієни. Організація робочого місця та правила техніки безпеки під час обробки харчових продуктів.

Учні повинні в м і т и :

Визначати якість макаронних виробів, крупів, молока, молочних продуктів.

Застосовувати традиційні способи теплової обробки продуктів харчування.

Готувати страви за національними рецептами. Визначати якість готових страв. Естетично оформлювати страви та подавати їх до столу.

Використовувати за призначенням національний посуд.

Сервірувати стіл до вечері в народних традиціях.

Розраховувати вартість приготованих страв.

Організовувати робоче місце, дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної праці під час обробки харчових продуктів.

Т е м а 1. Обрядовість у національній кухні України.

Поняття про обрядові страви.

Українська система харчування: режим повсякденного харчування, асортимент обрядових страв, звичаї, пов’язані з приготуванням то споживанням їжі.

Культурно-побутові традиції регіону: українська хата, її інтер'єр, розподіл простору оселі на зони; вариста піч, принцип її дії; традиційний посуд, його застосування.

Т е м а 2. Борошняні вироби, традиційні українські страви з них. Значення борошняних виробів у харчуванні українців.

Макаронні вироби, технологія приготування національних страв з них. Вимоги до якості страв, їх естетичного оформлення.

Локшина як недільна та святкова страва українців. Спосіб приготування та особливості споживання. Варені страви з борошна у повсякденній кухні українців минулого.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила техніки безпеки під час приготування страв з борошна та борошняних виробів.

Т е м а 3. Страви з крупів. Символічне значення каші в обрядовій їжі української кухні.

Види крупів, значення їх у харчуванні людини, споживча цінність крупів та страв з них.

Каша – щоденна та обрядова страва українців (кутя як головна страва Святвечора, обрядова страва на хрестинах – "бабина каша", коливо як ритуальна страва поминального обряду, звичай закопування горщика каші під час обряду замовляння вулиці).

Технології приготування традиційних українських страв з крупів: розсипчастих, в'язких та рідких каш. Естетичне оформлення приготованих страв, особливості подання їх до столу та споживання. Вимоги до якості готових страв.

Сервірування столу до вечері в народних традиціях.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила безпечної праці під час приготування страв з крупів.

Т е м а 4. Молоко та молочні продукти, особливості їх споживання українцями. Харчові обмеження, заборони та переваги в українській кухні.

Молоко і молочні продукти та їх значення в харчуванні українців. Прийоми визначення якості молока.

Національні страви з молока і молочних продуктів, технології їх приготування, особливості подання до столу та споживання. Вимоги до якості готових страв.

Місце молока та страв з молочних продуктів в меню українців на протязі року. Традиції в харчуванні українців під час Сиропусного тижня (Масляної), їх вплив на організм людини. Сучасні погляди на вживання молока та молочних продуктів.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила техніки безпеки під час приготування страв з молока та молочних продуктів.

Екскурсії

Знайомство з матеріальною культурою українців (побутом, одягом, їжею та посудом) в умовах експозицій краєзнавчого музею.

Лабораторно-практичні роботи

Визначення виду та якості круп і макаронних виробів за зовнішніми ознаками.

Визначення якості молока та молочних продуктів за зовнішніми ознаками.

Практичні роботи

Приготування страв з борошняних виробів.

Приготування страв з круп.

Приготування страв з молока та молочних продуктів.

Оформлення і подання готових страв до столу.

Визначення смакових та естетичних якостей приготованих страв.

Сервірування столу до вечері в народних традиціях.

Аналіз допущених помилок. Миття посуду. Прибирання майстерні.

Профорієнтація: Ознайомлення з професіями робітників молокозаводу, зернопереробних підприємств, кухаря, офіціанта.

Орієнтовний перелік страв: відварені макаронні вироби, локшина, бабака-запіканка з локшини, галушки, затірка; круп'яні каші, куліш, крупник; налисники, сирники, вареники з сиром, сирна бабка.

Орієнтовні творчі завдання: "Традиційний посуд українців" (альбом замальовок); "Каша як обрядова страва" (реферативні роботи з описом свят, обрядів, звичаїв до яких готується каша); "Сервірування столу в народних традиціях" (практична діяльність).

7 клас

Учні повинні з н а т и :

Основні складові культури харчування.

Сучасні теорії в галузі харчування. Традиційне харчування українців, його раціональність.

Місце м'яса та риби в українській кухні, особливості їх споживання на протязі календарного року.

Цінність м'ясних та рибних страв.

Обладнання та інструменти для обробки м'яса і риби.

Види м'яса, риби. Асортимент м'ясних, рибних напівфабрикатів. Вимоги до якості м'яса та риби, їх первинної, теплової обробки. Технології приготування традиційних українських м'ясних та рибних страв. Вимоги до якості, естетичного оформлення готових страв.

Вартість продуктів, що використовуються для приготування страв.

Правила сервірування столу до обіду.

Санітарно-гігієнічні вимоги до кухонного обладнання, інвентарю, посуду та технології приготування страв, правила особистої гігієни.

Організація робочого місця та правила техніки безпеки під час обробки харчових продуктів.

Учні повинні в м і т и :

Складати меню з урахуванням засад правильного харчування. Розраховувати вартість страв, визначати їх харчову цінність.

Використовувати обладнання, інструменти для обробки м'яса, риби.

Визначати якість м’яса та риби. Готувати національні м'ясні, рибні страви, оформляти та подавати їх до столу. Визначати смакові та естетичні якості приготованих страв.

Сервірувати стіл до обіду в народних традиціях.

Організувати робоче місце, дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної праці під час обробки даних харчових продуктів.

Т е м а 1. Раціональне харчування. Сучасні теорії правильного харчування у порівнянні з традиційним харчуванням українців.

Культура споживання харчових продуктів. Принципи раціонального харчування. Провідні теорії в галузі харчування (Г.Шелтон, П.Брегг, І.П.Павлов та ін.) у порівнянні з традиціями української системи харчування.

Поняття енергетичної цінності харчових продуктів. Меню, його значення в повноцінному харчуванні.

Т е м а 2. Українські м’ясні страви. Культура споживання м'ясних страв.

Споживання м’ясних страв на Україні. Традиційні різдвяний та новорічний стіл. Харчові обмеження споживання м’ясних страв в українській системі харчування. Давні способи зберігання м’ясних продуктів.

Види м’яса. Харчова цінність м’яса. Обладнання, інструменти, необхідні для обробки м’ясних продуктів. Асортимент м’ясних напівфабрикатів.

Правильне поєднання м’яса з іншими продуктами харчування. Технології приготування м'ясних страв за рецептами національної кухні. Вимоги до якості та оформлення готових страв. Особливості їх споживання.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила техніки безпеки під час приготування страв з м’яса.

Т е м а 3. Традиційні страви з риби. Особливості їх споживання у минулому та сучасному.

Поживна цінність риби та страв з неї. Обладнання, інструменти для обробки риби. Рибні напівфабрикати.

Рибні страви в традиційній кухні українців, технології їх приготування. Вимоги до якості, естетичного оформлення та подання страв до столу. Правила споживання рибних страв.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила безпечної праці під час приготування рибних страв.

Т е м а 4. Перші страви на бульйонах в українській народній кухні.

Місце перших страв в кухні українців. Борщ, як обрядова та щоденна національна страва.

Технологія приготування рибних та м’ясних бульйонів. Технології приготування традиційних перших страв на бульйонах, вимоги до їх якості. Доцільність поєднання харчових продуктів з точки зору правильного харчування.

Сервірування столу до обіду в народних традиціях. Особливості подання перших страв. Народний етикет: традиційна гостинність українців.

Організація робочого місця, санітарно-гігієнічні вимоги, правила техніки безпеки під час приготування перших страв.

Лабораторно-практична роботи

Визначення якості м’яса за зовнішніми ознаками.

Визначення якості риби за зовнішніми ознаками.

Практичні роботи

Складання меню на добу з урахуванням основ правильного харчування, визначення харчової цінності страв, розрахунок їх вартості.

Приготування м’ясних страв.

Приготування страв з риби.

Приготування перших страв.

Визначення смакових, естетичних якостей приготованих та поданих до столу страв. Аналіз доцільності поєднання харчових продуктів у стравах.

Сервірування столу до обіду.

Аналіз допущених помилок. Миття посуду, прибирання майстерні.

Профорієнтація: ознайомлення з професіями робітників м’ясокомбінатів, рибообробних підприємств, кухаря, офіціанта.

Орієнтовний перелік страв: душенина, голубці, завиваники м’ясні, печеня; рибні товченики, риба смажена, рибні крученики; червоний борщ, юшка з риби.

Орієнтовні творчі завдання: “Традиційна гостинність українців” (тематична сценка); “Подорож у минуле” (збір старовинних рецептів українських страв); “Здорова родина” (складання меню на добу з урахуванням основ правильного харчування).

Додаток Б

Питання до контрольних робіт

5 клас

1. Впишіть у таблицю відповідні номери кухонного та столового інвентарю, посуду.

Інвентар, посуд	Номера назв
Інструменти	
Пристосування	
Столові прибори	
Кухонний посуд	
Столовий посуд	
Чайний посуд	

Назви кухонного та столового інвентарю, посуду:

1.Сирорізка
2.Ложка столова
3.Ніж кухонний
4.Хліборізка
5.Ніж-пилка
6.Виделка
7.Тарілка закусочна
8. Сковорідка
9. Чайник заварюв.
10. Каструля
11. Чашка
12. Тарілка пиріжкова

2. Вкажіть традиційний для української кухні набір харчових продуктів та назвіть причини, що обумовили його формування.
3. Назвіть приблизний перелік щоденних страв з овочів в українській кухні.
4. В чому полягає первинна та теплова обробка продуктів?
5. Назвіть поживні речовини, що містяться в харчових продуктах та поясніть чому їжа повинна бути різноманітною.
6. Дайте перелік санітарно-гігієнічних вимог, яких необхідно дотримуватись в процесі приготування їжі.
7. Назвіть основні правила користування ріжучими і колючими інструментами.

6 клас

1. Дайте опис житлового простору оселі українців минулого, де готувалися страви та тримався кухонний посуд.
2. Розкрийте сутність методів визначення доброякісності харчових продуктів.
3. Розкрийте взаємозв’язок між народним календарем і українською кухнею на прикладі обрядових страв.
4. Перелічіть основні етапи технологічного процесу приготування страв.

5. Дайте перелік основних вимог, яких слід дотримуватись під час споживання їжі.
6. Поясніть, яким чином треба зберігати готові страви та харчові продукти, що швидко псуються.
7. Чому перед початком користування газовою плитою провітрюють приміщення кухні?

7 клас

1. Які машини і пристосування використовуються при первинній обробці м’яса на підприємствах громадського харчування і харчової промисловості?
2. В чому полягає залежність якості харчових продуктів від екологічного стану навколишнього середовища?
3. Розкрийте сутність харчових обмежень, заборон, переваг, що є притаманними українській системі харчування.
4. На що звертають увагу даючи оцінку готовій страві?
5. Порівняйте провідні ідеї в галузі харчування (Г.Шелтон, П. Брегг, О.Покровський) з традиційним харчуванням українців минулого.
6. Від чого можуть виникнути харчові отруєння, чим вони небезпечні і як їх можна попередити?
7. Чому не дозволяється залишати без нагляду ввімкнені електроплити та інші електропристрої?

Додаток В

А Н К Е Т А

Прізвище_____

Посада_____

Стаж роботи_____

Страви української кухні	Характеристики доступності об'єктів праці (бали)				
	Норма часу	Повнота виконання техноло-гічних операцій	Смакові якості страви	Есте-тичні якості страви	Рівень співпраці в процесі приготува-ння страви
5 клас					
Бутерброди					
Трав'яний чай					
Яєчня					
Пряженя					
Деруни					
Мішанина					
6 клас					
Локшина					
Галушки					
Каша					
Куліш					
Налисники					
Сирники					
7 клас					
Голубці					
Завиваники м'ясні					
Рибні товченики					
Риба смажена					
Червоний борщ					
Юшка з риби					

Шановні колеги, просимо Вас висловити свою думку щодо запропонованих у варіативній програмі "Українська народна кухня" (5-7 класи) об'єктів праці передбачених для практичної діяльності учнів давши відповіді на наступні запитання. Дякуємо за співпрацю.

Чи вважаєте Ви доцільним залучення у практичну діяльність учнів з основ технології обробки харчових продуктів традиційних страв української кухні як об'єктів праці?

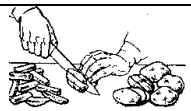
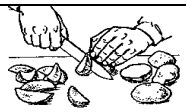
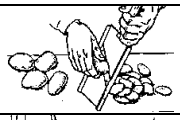
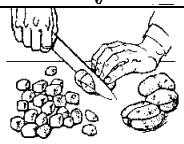
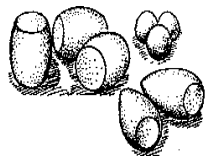
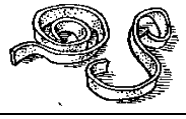
Чи достатньо повним є перелік об'єктів праці у розробленій варіативній програмі з національного харчування та чи відповідає він вимогам державної програми трудового навчання для 5-7 класів?

Що, на Вашу думку, потрібно зробити для вдосконалення організації практичної діяльності учнів під час виконання ними технологічного процесу обробки харчових продуктів та приготування традиційних українських страв?

Додаток Д

Картка: ***Первинна обробка картоплі та приготування напівфабрикатів***

Первинна обробка картоплі				
Сортування картоплі, видалення зіпсованих екземплярів	Обмити картоплю	Обчистити картоплю жолобковим ножем, кінчиком ножа вирізати “очки”	Промити обчищену картоплю	При недовготривалому зберіганні опустити обчищену картоплю в посуд з холодною водою

Приготування напівфабрикатів			
Форма нарізання		Розмір, см	Кулінарне використання
Соломка		Квадратний переріз 0,2х0,2 Довжина 4-5	Для смаження у фритюрі, на гарнір до порціонних страв з філе птиці і м’яса
Брусочки		Квадратний переріз 0,1х0,1 Довжина 4-5	Для смаження у фритюрі, на гарнір до порціонних страв з м’яса і риби, для супів з макаронними виробами
Часточки		Довжина ребра 1-2,5	Для борщів, юшок овочевих, з крупами, картопляних, смажених основним способом і у фритюрі
Кружальця		Діаметр 2-3 Товщина 0,2-0,3	Для смаження основним способом і у фритюрі, для запікання страв з риби
Кубики		Довжина до 5	Для юшок картопляної, з крупами і овочевих, для борщів флотського і полтавського, картоплі тушкованої, рагу овочевого
Скибочки		Довжина 2,5-3 Товщина 0,3-0,5 Довжина 1-1,5 Товщина 0,3-0,5	Сира й варена – для смаження основним способом на гарнір до смажених страв із м’яса і риби; варена – на гарнір до запеченої яловичини Варена для салатів, окрошок
Бочечки, груші, кульки, горішки		Довжина 3,5-4х6 Горішки діаметром1,5х2,5 Кульки і горішки діаметром 1-1,5	Варена на гарнір до оселедців натуральних, до відварених і припущених страв з риби. Для гарнірів до холодних і гарячих страв
Стружка		Довжина 15-25 Товщина 0,3	Для гарнірів до других м’ясних страв

Додаток Е

Інструкційно-технологічна картка

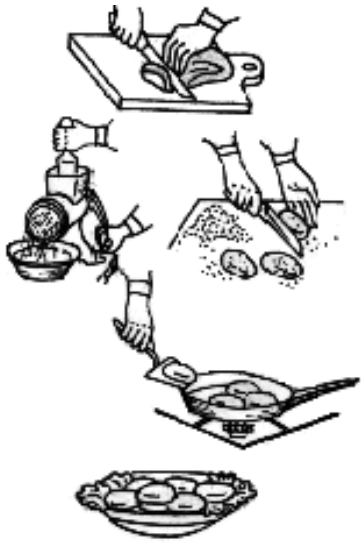
Назва страви: **СІЧЕНИКИ ПОЛТАВСЬКІ**

Норма продуктів:

- свинина	*700 г*
- сало	*50 г*
- сухарі	*2 ст.л.*
- часник	*1 зубок*
- вода	*2 ст.л.*
- гіркий перець	*2 горошини*
- смалець	*2 ст.л.*

Інвентар, посуд:

- ніж
- м'ясорубка
- дошка
- миска
- сковорідка
- ложка
- столовий посуд

Послідовність виконання роботи	**Графічне зображення**
1. Первинна обробка м'яса. М'ясо обмити, зачистити від плівок та сухожиль, нарізати поперек волокон на невеликі шматочки. **2. Приготування напівфабрикатів.** Приготування фаршу: пропустити м'ясо двічі через м'ясорубку. Додати дрібно посіченого сала й часнику, меленого перцю, солі, води і все добре перемішати. Формування січеників: з приготованої маси сформувати січеники. Обкачати їх у сухарях. **3. Теплова обробка (смаження).** Покласти підготовлені січеники на розігріту зі смальцем сковорідку, підсмажувати їх з обох сторін до готовності. **4. Оформлення страви.** Перед подачею до столу січеники естетично оформити: притрусити посіченою зеленню, прикрасити фігурно нарізаними овочами.	

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд	Колір	Смак	Запах
Форма кругли або продовгувата (овальна), рівні краї, рівномірно підсмажена кірочка	Поверхня виробу має коричневу кірочку	Властивий смаженому м'ясу з присмаком смажених сухарів	Властивий свіжо приготованим виробам з котлетної маси з легким ароматом смаженого часнику

Додаток Ж

АНКЕТА

Вам пропонується анкета, що містить твердження.
Якщо згодні, то підкресліть слово “так”, якщо ні, то – слово “ні”.
Анкетування є анонімним.

1. Кожна людина повинна дбати про особисте здоров’я та здоров’я своєї родини. так ні

2. Неправильне харчування має суттєвий вплив на стан здоров’я людини.
так ні

3. Корисність страв визначається тільки їх харчовою цінністю.
так ні

4. Умови, в яких споживається їжа, не мають ніякого значення.
так ні

5. Страви та напої української кухні корисні для здоров’я людини.
так ні

6. Українські народні прислів’я
“Без здоров’я нема щастя”,
“Було б здоров’я, а все інше наживем”,
“Здоров’я більше варте, ніж багатство”,
“Все можна купити, тільки здоров’я – ні”
не відповідають дійсності.
так ні

7. Під час споживання їжі я намагаюся думати над тим, чи правильно поєднані продукти. так ні

8. На протязі дня перебиваю апетит цукерками, булочками, печивом.
так ні

9. Я їм лише тоді, коли відчуваю голод.
так ні

10. Я щільно вечеряю після 19 години.
так ні

Додаток 3

Т Е С Т
для виявлення рівня знайомства учнів
з українськими народними святами

№ пор.	Назва календарного свята	Дата і короткий зміст календарного свята
1	Святвечір	
2	Новий рік	
3	Масляна	
4	Різдво	
5	Великдень	
6	Маковія	
7	Спаса	
Зразок	Спаса	19 серпня. Свято Спаса знаменувало достигання плодів. У цей день святили яблука, груші, мед, калачі з борошна нового врожаю, трави, квіти, городні рослини. Після церковної відправи пригощали одне одного пирогами та фруктами, особливо дітей та старих людей.

Т Е С Т
для виявлення рівня знайомства учнів
з українськими народними обрядами

№ пор.	Назва обряду	Дата і короткий зміст обрядів, традиційні страви для них
	Колядування	
	Щедрування	
	Засівання	
	Обжинки	
	Сватання	
	Заручини	
	Весілля	
	Вінчання	
	Хрестини	
Зразок	Сватання	Посли від молодого (старости) йшли до батьків обранки укладати попередню угоду про шлюб. Старости несли з собою хліб. У випадку відмови дівчина давала молодому гарбуза.

Т Е С Т
для перевірки знайомства учнів
з українською національною кухнею

№ пор.	Назва продукту	Походження, приготування і зберігання даного продукту
1	Сало	
2	Картопля	
3	Мед	
4	Молоко	
5	М’ясо	
6	Овочі	
7	Хліб	
8	Риба	
9	Яйця	
Зра-зок	Сало	Найцінніший у традиційному харчуванні українців продукт, який одержується вирощуванням свиней. Солоне сало зберігається довгий термін. Вживають в сирому та смаженому вигляді.

Т Е С Т
Для визначення рівня знайомства учнів з українською національною кухнею (її характерними стравами)

№ пор.	Назва страви	Вигляд страви, основні її складники
1	Борщ	
2	Вареники	
3	Галушки	
4	Деруни	
5	Картопляники	
6	Каша	
7	Узвар	
8	Коржі	
9	Локшина	
10	Пампушки	
11	Пироги	
Зра-зок	Пампушки	Невеликі круглі пишні булочки з кислого житнього, пшеничного чи гречаного тіста. Пампушки готують до свята, в неділю, на поминальний обід до борщу чи юшки, затовкуючи їх часником.

Т Е С Т
для виявлення рівня знайомства учнів
з традиційним українськими посудом

№ пор.	Назва посуду	Застосування в побуті
1	Миска	
2	Полумисок	
3	Тарілка	
4	Макітра	
5	Горщик	
6	Глечик	
7	Казан	
8	Кухоль	
Зразок	Глечик	Глечики призначалися переважно для тримання молочних продуктів. За формою вони могли бути з вушком і без нього. У великих глеках зберігали воду, сирівець, молоко.

Т Е С Т
для визначення рівня застосування традиційних страв
української національної кухні у харчуванні сім'ї учня

№ пор.	Час споживання	Страва	Харчові продукти для її приготування
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Зразок	Масляна	Вареники з сиром	Для тіста: борошно, сироватка, яйце. Для начинки: сир, яйце, цукор, сіль.

Додаток И

АНКЕТА

Анкета містить запитання. Якщо Ваша відповідь на питання є ствердною, то підкресліть “так”, а якщо ви не згодні, то підкресліть “ні”. Анкетування є анонімним.

1. Чи згодні Ви з твердженням, що культурно-історичні традиції нашого народу є його цінними надбаннями і являються єднаючою ланкою між минулими і сучасними поколіннями.

так ні

2. Чи цікаво Вам вивчати, досліджувати традиції, звичаї, обряди свого народу, приймати безпосередню участь у них: розписувати писанки, фарбувати крашанки та випікати паски до Великодня, готувати обрядові страви (наприклад кутю до Свят-вечора)?

так ні

3. Ви притримуєтесь думки того, що звернення до традицій означає нехтування сьогоденням?

так ні

4. Чи вважаєте ви за потрібне наслідувати родинно-побутові традиції?

так ні

5. На Вашу думку, чи варто вміти готувати страви української кухні, знати, які з них є обрядовими, традиційними для тих чи інших свят, готувати українські страви вдома для своєї родини?

так ні

6. Вибираючись з родиною на лоно природи ви помічаєте її красу? Чи виникають у вас позитивні емоції, ліричний настрій від споглядання її краєвидів?

так ні

7. Ви приймаєте участь у заходах по збереженню довкілля (допомагаєте дорослим саджати квіти та озеленяти території біля будинків, слідкуєте за чистотою ділянок поблизу вашої оселі, намагаєтесь)?

так ні

8. Чи залежить людина , її господарська діяльність від оточуючого середовища, його екологічного стану?

так ні

9. Як ви вважаєте, чи потрібно поважати українську мову, користуватись нею постійно?

так ні

10. Ви згодні з прислів’ями “Праця чоловіка годує, а лінь марнує”, “Хліб-сіль їж, а правду ріж”, “Без труда не вловиш і рибки із пруда”, “Хліб – усьому голова”? так ні