

**АНАЛІЗ РОЛІ УСВІДОМЛЕНОСТІ ПРОЦЕСУ  
ХАРЧУВАННЯ В ПОЛІПШЕННІ ВИКЛАДАННЯ  
ТА ЗАСВОЄННЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ  
ТЕОРЕТИЧНИХ ТА КЛІНІЧНИХ ДИСЦИПЛІН  
Юрій РОГОВИЙ, Вячеслав БІЛООКИЙ,  
Юля БІЛООКА,**

Буковинський державний медичний університет,  
Чернівці (Україна),  
rohovyuy2012@gmail.com; slava.bilookyi@bsmu.edu.ua  
julia.bilooka@gmail.com

**ANALYSIS OF THE ROLE OF NUTRITIONAL  
AWARENESS IN IMPROVING THE TEACHING  
AND ASSIMILATION OF FUNDAMENTAL  
THEORETICAL AND CLINICAL DISCIPLINES  
Yurii ROHOVYI, Vyacheslav BILO'OKIY,  
Yulia BILO'OKA,**

Bukovinian State Medical University, Chernivtsi (Ukraine),  
Researcher ID: AAB-5055-2020; ORCID ID 0000-0001-7119-9190  
Researcher ID : C-6672-2017; ORCID ID 0000-0003-2240-480X

**Юрий Роговий, Вячеслав Белокий, Юлия Белокая. Анализ роли осознанности процесса питания в улучшении преподавания фундаментальных теоретических и клинических дисциплин. Цель исследования.** В статье сосредоточено внимание на роли осознанности процесса питания в улучшении преподавания фундаментальных теоретических и клинических дисциплин. Спецификой темы есть аналитический подход к применению метода исследования – *описательного сопоставления* – для анализа, синтеза и обобщения роли осознанности процесса питания в возможности существенного улучшения усвоения ведущих теоретических и клинических дисциплин с доминирующим напряжением таких сфер человеческого сознания, как мышление, интеллект. **Научная новизна.** Впервые обеспечено внедрение в практику оригинального, новаторского, альтернативного подхода, показывающего, что для глубокого понимания сути учащимися болезни, для формирования высокопрофессиональных компетенций целесообразным есть внедрение процесса осознанного приема пищи для повышения адаптационных возможностей, стрессоустойчивости, восстановления механизмов регуляции организма в целостном учебном процессе. **Вывод.** Внедрение в учебный процесс осознанности приема пищи даст возможность достичь ведущих интересов фундаментальных теоретических и клинических дисциплин глубокого познания общих законов развития болезни, предболезни, обеспечить их ведущую роль в формировании у студентов основ клинического мышления и повышения качества учебного процесса.

**Ключевые слова:** учебный процесс, осознанность питания, проблемное обучение, высокопрофессиональные компетенции.

**Вступ.** Добре відомо, що пріоритетною метою навчально-методичної роботи медичного університету є підготовка спеціалістів, здатних в умовах практичної охорони здоров'я клінічно мислити, оперативно приймати рішення як у типових, так і в нестандартних ситуаціях<sup>1</sup>, при цьому рівень підготовки фахівців у галузі медицини повинен характеризуватися динамікою переходу з першого ("знаю") та другого ("знаю як") рівнів піраміди Джорджа Міллера до третього ("демонструю") та четвертого ("роблю") рівнів<sup>2</sup>. У забезпеченні такої динаміки певну роль може відіграти усвідомленість харчування<sup>3</sup>, що дасть можливість збільшити рівень резервних можливостей організму та забезпечити постійний контроль над якістю навчального процесу.<sup>4</sup>

У викладанні фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін в сучасних умовах важливим є поліпшення якості навчального процесу з пріоритетним напруженням таких сфер людської свідомості як мислення (поняття, судження, умовивід) та інтелект (аналіз, синтез, абстракція, конкретизація, узагальнення), що дасть можливість забезпечити цілеспрямоване, систематичне й послідовне впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, що охоплюють цілісний навчальний процес від визначення його мети до очікуваних результатів.

У запропонованій публікації зосереджено аналітичну увагу на ролі усвідомлення процесу харчування в забезпеченні поліпшення викладання фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін.

<sup>1</sup> Mruga M.R., Bulax I.Ye. "Ocinka klinichnoi kompetentnosti studentiv medichnyh navchalnih zakladiv za dopomogou standartizovanyh pacientiv" [Assessment of clinical competence of students of medical schools with standardized patients], *Medical education*, 2000, N 4, P. 14–19 [in Ukrainian].

<sup>2</sup> Rohovy Yu.Ye., Bocharov A.V., Cobilianska R.M. "Rol alternativnich metodiv navchania pri vkladani teoretichnih ta klinichnih medichnih discipline" [The role of alternative learning methods in teaching theoretical and clinical medical disciplines], *Medical education*, 2003, N 1, P. 22–24 [in Ukrainian].

<sup>3</sup> Iyengar B.K.S. Poglady na yogu [Light on yoga], Kyiv: Zdorovia, 1992, 312 p. [in Ukrainian].

<sup>4</sup> Rohovy Yu.Ye., Filipova L.O., Archipova L.G., Muravyova I.L. "Rol V Mijnarodnogo kongresu patofiziologiv (MCP 2006) u polipchenni vkladanna ta zasvoyenna providnoi teoretichnoi discipline" [The role of the V International Congress of pathophysiology (ISP 2006) improving teaching and learning leading theoretical discipline], *Medical education*, 2007, N 4, P. 22–24 [in Ukrainian].

Отже, об'єктом цього дослідження є покращання якості навчального процесу для досягнення високопрофесійних компетентностей, а предметом – особливості впровадження усвідомленості харчування для поліпшення викладання фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін.

**Виклад основного матеріалу.** У запропонованій публікації зосереджено увагу на ролі усвідомленості в процесі харчування в забезпеченні поліпшення викладання фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін. Для цього слід звернути увагу на перелік необхідних продуктів: яйце куряче, перепелине, авокадо, зелений чай, кава натуральна, смородина червона, йогурт Галичина, броколі, гречка зелена, огірки, помідори чері, перець чили, рукола, лосось, морква, черешня, вишня, шпинат, капуста (в т.ч. квашена), петрушка, кріп, біле м'ясо курки чи індики (високий вміст вітаміну В<sub>3</sub>), пластівці вісяні, малина, тунець, скумбрія, хек, форель, філе оселедця, творог (творог з ряжанкою+сіль Гімалайська розова), ряжанка, абрикоси, курага, чорнослив (2 шт. в день), курячий бульйон, кускус, чорний шоколад без цукру, булгур, зелений горошок, кукурудза консервована, креветки королівські, журавлина (клюква), ожина, салат айсберг, горіхи грецькі, мигдаль, кеш'ю, бразильські (високий вміст селену), масло лляне, кедрове, гарбуза, конопляне, паростків пшениці, шипшини, фінки королівські (1 раз в тиждень 4 шт.), буряк червоний варений, оливки зелені без кісточки, часник, цибуля зелена і червона (кверцетин червоної цибулі звільняє організм від старіючих клітин), яблука (кверцетин яблук звільняє організм від старіючих клітин), вода Моршинська негазована чи коралова, селера, фреші: 2/3 селери + 1/3 ананас та ківи чи морквяно-апельсиновий, чорнична паста Лікбері, сіль Гімалайська розова, куркума + чорний перець (збільшує засвоєння куркуми у 2000 разів), водорості Хіяші, маш салат, устриці.

Для усвідомленості процесу харчування зосереджуємо увагу на ролі 7 рівнів градієнту розвитку людини в забезпеченні поліпшення викладання фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін. Для цього слід звернути увагу на наступне:

Перший рівень градієнту спрямований на забезпечення виживання, безпеки, задоволення всіх потреб тіла (житло, їжа тощо). Це рівень інстинктів, що відповідає мозку плазунів.

Другий рівень – бажань, потребує комфорту, задоволення, конформізму, “свій в групі” тощо.

Третій рівень – це статус, соціальне положення, домінування, диференціація, надійне забезпечення, стабільність. Другий та третій рівні керуються лімбічною системою та відповідають мозку птахів та ссавців. Незнання чи небажання підійматися вище перших трьох рівнів становлять собою межі “золотої клітки” з формуванням вадного кола руху від першого до третього рівня з падінням на перший рівень і з повторенням вказаних циклів до безконечності.

Четвертий рівень градієнту розвитку визначає індивідуальність особистості, волю, автономію, відповідає на питання “хто я?”, “який я?”.

Подальший підйом на п'ятий рівень являє собою майстерність, самовираження, цінності. Оточення визнає особистість як майстра своєї справи.

Шостий рівень становить собою сформований світогляд, ідеї, мислення, логіку, інтуїцію, масштабування ідей, інтеграцію з іншими системами чи структурами аналогічного рівня.

Сьомий рівень становить собою усвідомлення, свідомість, спокій, синхронізм, звільнення від автоматичних реакцій. Функціонування особистості з четвертого по сьомий рівні керуються неокортексом, крім того, власне індивідуальність особистості проявляється з п'ятого до сьомого рівня, водночас четвертий рівень є перехідним етапом. Гармонічний і поступальний розвиток по рівнях градієнта важливі для формування цілісної особистості, дає можливість уникнути розвитку ожиріння не тільки фізичного тіла, але і на всіх подальших рівнях градієнта: ожиріння бажань, волі, емоцій, інформації, творчості<sup>5</sup>.

У формуванні високопрофесійних компетенцій, в забезпеченні поліпшення викладання фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін важливим є гармонійний поступальний розвиток по всіх рівнях градієнта з переходом на наступний рівень після повного заповнення попереднього з повсякденним ненасильницьким контролем можливості проживання на даному рівні, що дасть можливість уникнути розвитку ожиріння не тільки фізичного тіла, але і на всіх подальших рівнях градієнта: ожиріння бажань, волі, емоцій, інформації, творчості, що буде сприяти професійному самовдосконаленню та покращенню якості навчального процесу.

Для усвідомленості процесу харчування зосереджуємо увагу на активації системи детоксикації організму шляхом зниження калорійності їжі на 10% (що запускає процеси аутофагії в усіх клітинах організму людини) та активує сиртуїни (відновлюють ушкоджену ДНК). Для цього використовуємо метод 2/5 (2 рази на тиждень їмо яблука + вода, чи пропускаємо 1 прийом їжі), або технології інтервального голодування (8 год впродовж доби приймаємо їжу з подальшою перервою протягом 16 год). Для формування нового стереотипу мислення із закріпленням результатів важливим моментом є віра з наявністю позитивних прикладів щодо можливості досягнення результату в інших людей. Для цього кожен день використовуємо технологію скейпінг для формування правильного мислення (наприклад, перегляд відео професійного виконання наулі крійя та уддіяна бандга). Для підсилення усвідомленості в прийомі їжі завжди коли хочемо їсти п'ємо воду, а через 15 хв вирішуємо їсти, чи це була просто спрага. Дотримуємось ритуалу прийому їжі з усвідомленим насиченням всіх 7 рівнів градієнта, а не тільки фізичного тіла (профілактика ожиріння бажань, волі, емоцій, інформації, творчості). Під час прийому їжі не включати телевізор, не користуватися смартфоном. 70% тарілки зеленолистові овочі (не забуваємо про безслизову дієту Арнольда Ерета). Мінімум інформації деструктивного характеру. Це баг – програмування на бідність та залежність.

Важливим моментом усвідомлення процесу харчування є використання шкали голоду, ситості: 1. Ви голодні, відчуваєте слабкість і роздратування. 2. Ви дуже голодні й вам терміново треба поїсти. 3. Ви голодні та готові поїсти. 4. Ви починаєте відчувати ознаки голоду. 5. Ви фізично ситі. 6. Ви наїлися і більше не голодні. 7. Ваше

<sup>5</sup> Rohovyi Yu., Bilokiy V. “Rol teorii informatsiynogo metabolizmu Kempinskogo u polipsheni vikladania ta zasvoenia patofiziologii” [The role of the theory of informational metabolism Kempinski in improving the teaching and learning of pathophysiology], *APSNIM*, 2017, N 2(14), P. 172–174. URL: [http://http://apsnim.bsmu.edu.ua/home/2\\_14\\_2017](http://http://apsnim.bsmu.edu.ua/home/2_14_2017)

відчуття ситості трохи дискомфортне.

Якщо навчитися чути організм і розрізняти, наскільки сильно йому потрібна енергія (і чи енергія), можна отримати більше контролю над своєю харчовою поведінкою. Це дозволить і не переїдати, і вчасно поповнювати запас поживних речовин. Тіло повідомляє про те, що потребує енергії, за допомогою сигналів голоду. Вони ж підказують, коли потрібну кількість їжі отримано і трапезу час припиняти. Сигнали голоду регулюються спеціальними гормонами, серед яких грелін (відповідає за голод) і лептин (відповідає за ситість). Крім їхньої дії, людина може відчувати “гедоністичний голод” – бажання з’їсти щось солоне, жирне чи солодке через зловживання фаст-фудами з високим вмістом підсилювачів смаку – глутаматів. Якщо з моменту останнього прийому їжі минуло багато часу, організм буде про це сигналізувати. Фізичні ознаки справжнього голоду — брак енергії, бурчання у животі чи головний біль. Так триватиме доти, поки ви не перекусите. В ідеалі цього стану краще уникати і їсти кожні три-п’ять годин. У перерахунку на день це три прийоми їжі та один-два перекуси фруктами (щось одне: яблука, сливи, червона смородина, малина, черешня, вишня, абрикоси, ожина). А зрозуміти, чого саме з них організм просить, допоможе шкала голоду і ситості. Збираючись перекусити, спитайте себе, де саме на шкалі перебуваєте. Найкраще їсти, коли ви на третій чи четвертій сходинці. Закінчувати прийом їжі варто на п’ятій, рідше на шостій.

Запуск всіх вище перерахованих потужних профілактичних механізмів усвідомленості процесу харчування буде сприяти підвищенню стресостійкості, резервів адаптації, впевненості в собі, зменшенню втоми, наростанню емоцій радості та в кінцевому буде сприяти покращенню якості навчального процесу.

Таким чином, у формуванні високопрофесійних компетенцій, важливою є регулярна усвідомленість процесу харчування, що буде сприяти професійному самовдосконаленню та творчості.

Таким чином, впровадження усвідомленості процесу харчування в забезпеченні організації навчального процесу, буде сприяти покращенню викладання фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін, формуванню високопрофесійних компетенцій. Впровадження у навчальний процес усвідомленості процесу харчування дасть можливість досягти реалізації провідних інтересів викладання фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін щодо пізнання глибоких загальних закономірностей розвитку хвороби<sup>6</sup>, передхвороби, забезпечити їх важливу роль у формуванні в студентів основ клінічного мислення із можливістю істотного поліпшення якості навчального процесу та засвоєння фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін<sup>7</sup>.

**Висновок.** У представленій публікації пропонується впровадити у навчальний процес усвідомленість процесу харчування, що дасть можливість істотно поліпшити засвоєння фундаментальних теоретичних та клінічних дисциплін з домінуючим напруженням таких сфер людської свідомості, як мислення й інтелект та забезпечити цілеспрямоване, систематичне й послідовне впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, що необхідно для формування

високопрофесійних компетенцій.

**Rohovyi Yurii, Bilo'okiy Vyacheslav, Bilo'oka Yulia. Analysis of the role of nutritional awareness in improving teaching of fundamental theoretical and clinical disciplines. The purpose of the study.** This article focuses on the role of mindfulness in nutrition in improving teaching in fundamental theoretical and clinical disciplines. The specificity of the topic is an analytical approach to the application **method of research** – descriptive: comparison-for the analysis, synthesis and generalization of role of mindfulness in nutrition in the possibility of significantly improving the assimilation of the leading theoretical and clinical disciplines with the dominant influence of such spheres of human consciousness as thinking, intelligence. **Scientific novelty.** For the first time, an original, innovative, alternative approach has been introduced into practice, showing that for a deep understanding of the essence of the disease, for the formation of highly professional competencies, it is expedient to introduce of mindfulness in nutrition to increase the adaptive capacity, stress resistance, restoration of regulation mechanisms of teachers and students in the whole educational process. **Conclusion.** The introduction of mindfulness in nutrition into the educational process will allow to achieve the leading interests of fundamental theoretical and clinical disciplines of deep knowledge of the General laws of disease development, pre-disease, to ensure their leading role in the formation of students' fundamentals of clinical thinking and improving the quality of the educational process.

**Key words:** educational process, of mindfulness in nutrition, problem-based learning, professional competence.

**Юрій Роговий** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри патологічної фізіології Буковинського державного медичного університету. Автор 500 наукових публікацій з патофізіології. Наукові пріоритети: патофізіологія нирок, водно-сольового обміну, жовчного перитоніту, проблеми викладання патофізіології.

**Yurii Rohovyi** – doctor of medical Sciences, Professor, head of Department of pathological physiology of the Bukovinian State Medical University. The author of 500 scientific publications on the pathophysiology. Research priorities: pathophysiology of kidneys, water-salt metabolism, bile peritonitis, problems of teaching pathophysiology.

**В'ячеслав Білоокій** – доктор медичних наук, професор кафедри хірургії №1, декан стоматологічного факультету Буковинського державного медичного університету. Автор 290 наукових публікацій з хірургії та патофізіології. Наукові пріоритети: хірургія та патофізіологія жовчного перитоніту, захворювань щитоподібної залози, проблеми викладання хірургії та патофізіології.

**Vyacheslav Bilo'okiy** – doctor of medical Sciences, Professor of Department of surgery №1, the Dean of the dental faculty of Bukovinian State Medical University. Author of 290 scientific publications on surgery and pathophysiology. Research priorities: surgery and pathophysiology of biliary peritonitis, diseases of the thyroid gland, problems of the teaching of surgery and pathophysiology.

**Юлія Білоока** – аспірант кафедри внутрішньої медицини та інфекційних хвороб Буковинського державного медичного університету. Автор 10 наукових публікацій з патофізіології та проблем синдрому подразненого кишечника. Наукові пріоритети: ендокринологія, дієтологія, синдром подразненого кишечника, проблеми викладання патофізіології.

**Yulia Bilo'oka** – post-graduate student of the internal medicine and infectious diseases of the Department of Bukovinian State Medical University. Author of 10 scientific publications on pathophysiology and problems of irritable bowel syndrome. Scientific priorities: endocrinology, dietetics, irritable bowel syndrome, problems of teaching pathophysiology.

**Received:** 14.11.2020

**Advance Access Published:** December, 2020

© Yu. Rohovyi, V. Bilo'okiy, Yu. Bilo'oka, 2020

<sup>6</sup> Gozhenko A.I. Teoria bolezni [Theory of disease], Odessa: Fenics, 2018, 236 p. [in Ukrainian].

<sup>7</sup> Rohovyi Yu.Ye., Slobodian K.V., Doroshko V.A., Vepriuk Yu.M., Kolesnik O.V., Maruschak A.V. Pathophysiology for medical students [Pathophysiology for medical students], Chernivtsi: Bukrek, 2018, 383 p. [in Ukrainian].